

Prüfungsvorbereitung

- Inhalt:** Sie haben sich gut auf eine Prüfung, eine Klausur oder einen Vortrag vorbereitet, doch die Angst davor, dass Gelernte nicht abrufen zu können, wird immer größer. Bei einem „Black out“ haben Sie keinen Zugriff mehr auf das Gelernte. Schon die Zeit davor wird als extrem unangenehm empfunden. Menschen mit Prüfungsangst oder Auftrittsangst kennen Nervosität, Übelkeit, Schwindel, Unwohlsein, Schlafprobleme, Appetitlosigkeit, Schweißausbrüche, Angst und Panikattacken sowie Konzentrationsschwierigkeiten. Meistens sind es schlechte, belastende Erlebnisse aus früheren Prüfungen/Auftritten oder gar Situationen aus der Schulzeit, die zu Denkblockaden und Vermeidungsverhalten führen. Dazu kommt dann zusätzlicher Stress durch Emotionen wie Scham, Enttäuschung, Wut und Ärger auf. Mit einem wingwave®-Coaching finden wir die "stressenden" Erlebnisse und lösen die emotionalen Blockaden auf.
- Lernziele:** Ängste wie Rede- und Prüfungsangst überwinden, Stress lösen und vorhandene Fähigkeiten stärken
- Methoden:** Wingwave® Coaching gehört derzeit zu den am besten beforschten Coaching Verfahren. Seit 2001 ist die Methode vor allem als schnell und effektiv wirksamer „Stress-Buster“ im Einzelcoaching bekannt. Es bietet bei Auftritts- und Prüfungsängsten schnelle Abhilfe und Unterstützung!
- Zielgruppe:** Für alle, die sich eine stressfreie Ausbildungs-/Studienzeit wünschen
- Sonstiges:** Unabhängige Beratung, außerhalb der Organisation
- Plätze:** 1
- Referent/in:** **Simone Mebdouhi**
Wingwave® Coach, Entspannungspädagogin, Krankenschwester
- Termin:** Individuelle
Terminvereinbarung
- Ort:** Praxis RED Coach, Hans-Böckler-Strasse 7, 58638 Iserlohn
- Anmeldung:** Simone Mebdouhi
mail@red-coach.de
www.red-coach.de
Telefon: 02371/9742171
- Gebühr:** 120,- €