AUSBILDUNG

Nie wieder Prüfungsangst und Lampenfieber – für Auszubildende

Eine Prüfung ist für viele Auszubildenden eine besondere Herausforderung. Was wochenlang vorbereitet und einstudiert wurde, muss jetzt auf den Punkt abgerufen und schriftlich oder mündlich ansprechend präsentiert werden. Diese Situation versetzt viele in Angst – doch man kann lernen, mit Prüfungsstress umzugehen!

Ohne Blackout und Stress wichtige Prüfungen bestehen

Das eintägige Seminar „Nie wieder Prüfungsangst und Lampenfieber“ am Schulungszentrum Essen soll Ihnen die Sicherheit geben, entspannt in Prüfungen zu gehen. Die Arbeit beginnt schon weit vor dem eigentlichen Prüfungstermin: Mit den in ca. acht Kursstunden vermittelten Techniken zu Arbeitsplanung und Zeitmanagement lernen Sie, die richtigen Prioritäten zu setzen – und den Zeitaufwand in einem Maße zu halten, das nicht in schädlichen Stress ausartet. Ebenso wichtig ist aber auch, die eigenen Ansprüche einmal kritisch zu hinterfragen und die Prüfungssituation zu visualisieren. In der Prüfung selbst helfen Ihnen die Konzentrationsübungen und Entspannungstechniken, die ebenfalls im Seminar vermittelt werden. Gelassenheit, eine gesunde Selbsteinschätzung und eine gute inhaltliche Vorbereitung – damit steht einer erfolgreichen Prüfung nichts mehr im Wege.

Infoveranstaltung

Lernen Sie uns persönlich kennen und klären Sie Ihre Fragen direkt mit unseren Beratern bei einer unserer Infoveranstaltungen. Alle Termine finden Sie unter: www.bcw-weiterbildung.de/infoveranstaltung

Ihr Ansprechpartner

Melanie Göbel
Telefon 0201 81004-313
melanie.goebel@bcw-weiterbildung.de

AUF EINEN BLICK

Essen
tagsüber

DAUER 1 Tag
UNTERRICHTSZEITEN voraussichtlich von 09:00 - 16:00 Uhr
LEHRGANGSBEGINN 14.11.2025

Kosten

SEMINAR-/ LEHRGANGSGEBÜHR 100 Euro
ERMÄßIGTE SEMINAR-/ LEHRGANGSGEBÜHR 80 Euro, für Mitglieder des EUV oder AGAD.

Änderungen vorbehalten.

DIE LEHRGANGSINHALTE (AUSZUG)

- **Arbeitsplanung und Zeitmanagement**
  Erfolgreiches Selbstmanagement, Die Lernsituationen abwechslungsreich gestalten, Leistungskurve und Pausen beachten, Prioritäten setzen und Zeit managen, Kenntnis und Umsetzung von Zielstrategien, Strategien zur Prioritätensetzung & Arbeitsorganisation, Spezielle Techniken der Methodenkompetenz, Mentale Strategien mit NLP, Kriterien der optimalen Zielerreichung, Arbeitsorganisation und Zeitmanagement, Präsentations- und Moderationstechniken
- **Aktive Lernmethoden**
  Konzentrationstraining, Memo-Techniken und Mind-Mapping, Brain Gym
- **Auseinandersetzung mit der Prüfung**
  Visualisierung der Prüfungssituation, Zeitaufwand zum Lernen
- **Arbeit an sich selbst**
  Kritische Überprüfung eigener Ansprüche, Eigene Glaubenssätze und Motive erkennen und verändern, Selbstmanagement und Mentale Strategien, Resilienz, Entspannungstechnik lernen

ZULASSUNGSVORAUSSETZUNGEN

Es gibt keine Zulassungsvoraussetzungen.

Änderungen vorbehalten.

Anmeldung

Unkompliziert anmelden: Das aktuelle Anmeldeformular für den jeweiligen Lehrgang finden Sie unter www.bcw-weiterbildung.de/anmeldung

BCW WEITERBILDUNG

Die BCW Weiterbildung hat sich innerhalb der BCW-Gruppe auf praxisnahe Lehrgänge und Seminare für Berufstätige im kaufmännischen und technischen Bereich sowie in den Bereichen IT, Immobilien und Gesundheit spezialisiert. Durchführendes Institut der Qualifizierungen ist das BildungsCentrum der Wirtschaft. Das Institut wurde 1956 gegründet und blickt damit auf viele Jahrzehnte Erfahrung in der Erwachsenenbildung zurück.

Durch die traditionell enge Verbundenheit mit Unternehmen und Verbänden der Region sind die Lehrgänge und Seminare stets am Bedarf der Wirtschaft ausgerichtet. Die besondere Praxisnähe spiegelt sich auch im Lehrpersonal wieder. Die Dozenten der Lehrgänge und Seminare sind erfahrene Praktiker, die den Stoff anhand zahlreicher Beispiele aus der eigenen Berufspraxis vermitteln.

Das BildungsCentrum der Wirtschaft wird kontinuierlich von externen Prüfern bewertet und ist nach DIN EN ISO 9001:2015 durch die Certqua zertifiziert.

Besuchen Sie uns: bcw-weiterbildung.de /BCWWeiterbildung /companies/bcwweiterbildung