

**Von der Prüfungsangst zum Prüfungscoaching**

**12.12.2016, 14.30 Uhr -18.00 Uhr**

**oder**

**12.01.2017, 14.30-18.00 Uhr**

## **Seminarraum S1 im Studentenwerk Bayreuth**

## **Gemeinsam bearbeiten wir folgende Fragen:**

## **Prüfungsangst hat viele Gesichter – wie genau und was genau macht mir eigentlich Angst?**

## **Wie kann ich strukturiert und gezielt Prüfungsangst reduzieren, so dass ich mich nicht selbst an einem Prüfungserfolg hindere? Was brauche ich dafür?**

## **Wie erarbeite ich für mich einen „positiven Prüfungszustand“?**

## **Welche Techniken helfen mir für und in den nächsten Prüfungen?**

Das Seminar wird durchgeführt von Frau Dipl.-Psych. Barbara Grüninger-Frost, Psychologische Beratungsstelle des Studentenwerks Oberfranken (0921-555952).

## Bitte bis eine Woche vor dem gewünschten Termin per Email anmelden unter:

## psycho.beratung@studentenwerk-oberfranken.de