

# TRAINING GEGEN PRÜFUNGSANGST

## für Schüler\*innen am BSZ Mitte



In Prüfungen...

- ... sind Sie tierisch aufgeregt.
- ... fängt Ihr Herz an zu rasen.
- ... bekommen Sie schweißnasse Hände.
- ... können Sie keinen klaren Gedanken mehr fassen.

**Dann kommen Sie zum Training gegen Prüfungsangst!**

### Workshopinhalte:

- Entstehung und Wirkung von Prüfungsangst und Blackouts
- Methoden zur Vorbeugung von Prüfungsangst
- Übungen zum Umgang mit Blackouts

Der Workshop dauert zwei Zeitstunden (120min).  
Eine Anmeldung ist bis zu den Herbstferien erwünscht.

**Die Workshoptermine finden zwischen den Herbst- und Winterferien statt und werden nach individueller Absprache festgelegt.**

### Anmeldung und Fragen direkt an die Schulsozialarbeit:

Kira Trabold

persönlich: im Büro der Schulsozialarbeit

per Mail: [kira.trabold@ib.de](mailto:kira.trabold@ib.de)

telefonisch: 0151 590 706 15