

Ciao Prüfungsangst!

Während des 2-moduligen Gruppenseminars **Ciao Prüfungsangst!** lernen Sie, mit ihren negativen Gefühlen in Bezug auf Prüfungen umzugehen.

Für wen?

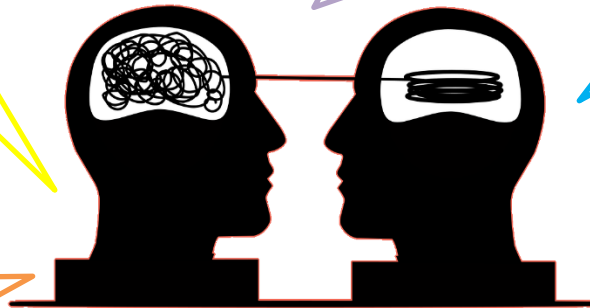
Ihre Prüfungszeit ist geprägt von Bauchschmerzen und schlaflosen Nächten. Mit Bammel oder in Panik gehen Sie am Tag der Prüfung zur Schule und während der Klausur können Sie sich nicht konzentrieren oder wissen plötzlich nichts mehr... Das kommt Ihnen so oder in ähnlicher Form bekannt vor? Dann sind Sie genau richtig im Seminar: **Ciao Prüfungsangst!**

Was?

- ✓ Wissensvermittlung zum Thema „Angst“
- ✓ Kennenlernen von Strategien, um die eigene Prüfungsangst zu überwinden
- ✓ Ausprobieren und Üben unter Anleitung
- ✓ Reflexion & Erfahrungsaustausch
- ✓ Planung der kommenden Prüfungsvorbereitung

Anmeldung.

Bitte melden Sie sich per Mail unter Nennung Ihres vollständigen Namens sowie der Jahrgangsstufe und des Tutors bei Herrn Murmann an (c.murmann@ads-dieburg.de). Eine Anmeldung ist **zwingend** erforderlich.
Achtung: Da die Inhalte aufeinander aufbauen, sollte eine Teilnahme an beiden Terminen möglich sein.



Für wen nicht?

Wenn bei Ihnen eine Angsterkrankung diagnostiziert wurde oder Sie generell unter starker Angst leiden, die nicht im Zusammenhang mit Prüfungssituationen auftritt, sollten Sie dieses Seminar nicht besuchen. Wenn Sie hiervon betroffen sind, wenden Sie sich gern separat an mich.

Fragen?

Kontaktieren Sie mich gerne unter: Anna.Monschau@kultus.hessen.de

Wann?

Dienstag, den 05.03 und
Dienstag, den 19.03.
jeweils in der 7. und 8.
Stunde
Für das Seminar sind Sie
vom Unterricht befreit.

Wo?

Raum 602,
ADS

Die Seminarleitung:

Anna Monschau, Psychologin (M.Sc.)
Schulpsychologin am Staatlichen
Schulamt in Darmstadt

Anna.Monschau@kultus.hessen.de
06151 3682 422