



PRÜFUNGSANGST-GRUPPE

Das Training richtet sich an Kinder und Jugendliche, welche in Prüfungssituationen besondere Anspannung erleben. Zielgerichtet wird unter Berücksichtigung von effizientem Lernen und Vorbereitung auf Prüfungen, auf die Selbstwertstärkung sowie den Umgang mit Emotionen und Stressmanagement eingegangen. Der Kurs findet ab dem 16. Februar 2021, jeweils dienstags 16:15-17:30 Uhr, ein Semester lang, in Kleingruppen von max. 5 Kindern, statt. Um Ihr Kind bestmöglich zu unterstützen, bieten wir für betroffene Eltern, Elterngespräche an. Diese finden ebenfalls in der Gruppe (bei Bedarf in Einzelgesprächen) statt.

Themenbereiche:

- Angst
 - Was ist Angst? Wann ist sie hilfreich, wann nicht?
 - 4 Ebenen der Angst
 - Umgang mit Angst in Prüfungssituationen
 - Angst kontrollierbar machen
- Emotionsregulation
- Was ist Stress? – Umgang mit Stress
- Identifikation, Analyse & Korrektur von dysfunktionalen Gedanken und Mustern
- Anhand von Rollenspielen werden Prüfungssituationen simuliert
- Entwicklung effizienten Lernverhaltens
- Entspannungsverfahren kennenlernen



Kosten & Anmeldung

Die Kosten belaufen sich auf 190 € pro Semester an. Sie erhalten von uns eine Rechnung, sobald der Betrag eingegangen ist, ist der Kurs final gebucht. Bis eine Woche vor Kursbeginn ist eine Stornierung kostenlos möglich.

Die Anmeldung erfolgt per Mail an lernzentrum@umit.at. Bitte geben Sie dabei den Namen des Kindes, Adresse, Klassenstufe sowie eine Telefonnummer an, unter der Sie zu erreichen sind.