

TRAINING GEGEN PRÜFUNGSANGST

für Schüler*innen am BSZ Mitte



In Prüfungen...

- ... bist du immer tierisch aufgeregt?
- ... fängt dein Herz an zu rasen?
- ... bekommst du schweißnasse Hände?
- ... kannst du keinen klaren Gedanken mehr fassen?

**Dann komm zum Training gegen
Prüfungsangst von der Schulsozialarbeit!**

Gemeinsam...

- ... sprechen wir darüber, wie Prüfungsangst und Blackouts entstehen.
- ... testen wir Methoden um Prüfungsangst zu verringern.
- ... probieren wir Übungen gegen Blackouts aus.

Der Workshop dauert ca. 120min.

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

Melde dich am besten noch vor den Herbstferien bei der Schulsozialarbeit an.

Anmeldung und Fragen direkt an die Schulsozialarbeit:

Kira Trabold

persönlich: im Büro der Schulsozialarbeit

per Mail: kira.trabold@ib.de

telefonisch: 0151 590 706 15