Für Auszubildende (3. Lehrjahr):

Prüfungsstress abbauen

Inhalte und Ziele:

Vergegenwärtigt man sich, was eigentlich das „Stressige“ an einer Prüfungssituation ist, entdeckt man zwei Hauptkomponenten: Schwierigkeiten rund um das Thema „Lernen und Motivation“ und Schwierigkeiten, die durch die Prüfungssituation an sich bedingt sind.

Aus diesem Grund werden in dem Workshop zwei Themenblöcke bearbeitet. Den Schwerpunkt am Vormittag bildet das Thema „Motivation und Lernen“, den Schwerpunkt am Nachmittag „Stress und Stressbewältigung“.

Themenschwerpunkte:

- Tagesstruktur im Überblick
- Stress – was ist das?
- Grundlagen des Stressphänomens - Das Vulnerabilitäts-Stressmodell
- Mein persönliches Stress-Profil
- Eigene Stresssignale, eigene Stressquellen
- Stärken und Schwächen des eigenen Arbeitsverhaltens
- Umgang mit Stressfallen
- Abbau zeitraubender Gewohnheiten
- Aufbau Arbeitsorganisation und Zeitplanung
- Grundlagen und Wirkungsweise verschiedener Entspannungsmethoden
- Bei Interesse: Praktische Übung Bewegungsentspannung

Zielgruppe:

- Auszubildende der OVGU; 3. Lehrjahr

Teilnahmevoraussetzung:

- keine

Besondere Hinweise:

Es kann gern ein eigener Laptop mitgebracht werden.

Referent/in: Ulrike Hensel Expert People Management	**Weitere Informationen und Anmeldung :** Frau Steffi Hanka Tel.: 67 52533 E-Mail: steffi.hanka@ovgu.de
Termin: 11.02.2019 I 9:00 – 15:00 Uhr Anmeldeschluss: 04.02.2019	**Teilnehmerbegrenzung:** 15 Personen
Ort: Wird noch bekannt gegeben	