



Angst vor Prüfungen- Was kann ich selbst dagegen tun?

Du stehst kurz vor der Abschlussprüfung oder deinem Abitur und die anstehenden Prüfungen bereiten dir große Sorgen? In Prüfungssituationen aufgeregt zu sein ist normal. Ein mittleres Maß an Erregung spornt zur Prüfungsvorbereitung an und kann zu besserer Leistung verhelfen. Manchmal jedoch wird aus der normalen „Aufregung“ eine übermächtige Angst, die bereits in der Vorbereitungszeit auf eine Prüfung und in der Prüfung selbst blockiert.

Du kennst das Gefühl vielleicht schon aus vergangenen Schulaufgaben oder Prüfungen, dass du zwar gut vorbereitet bist, aber dann in der Prüfung ist alles plötzlich weg, du bist sehr aufgeregt und weißt nicht, wie du damit umgehen sollst? Dann könnte folgender Workshop interessant für dich sein.

In diesem Workshops zeigen dir zwei Schulpsycholog*innen, wie du sogenannte Blackouts überwinden und mit Stresssituationen umgehen kannst, sodass du wieder gelassener in Prüfungen gehen und zeigen kannst, was du kannst.



Zielgruppe:

Schüler*innen der Abschlussklassen an Realschulen, Gymnasium, Beruflichen Schulen, FOS/BOS

Ort:

Zentraler Schulpsychologischer Dienst der Landeshauptstadt München
Neuhauser Straße 39; 80331 München,
Der Raum wird bei der Bestätigung der Anmeldung bekannt gegeben.

Wann:

Mittwoch, 16.11.2022 von 10 – 14 Uhr (Buß – und Betttag)

Die Teilnahme ist kostenlos.





Weitere Informationen sind erhältlich unter 089 / 233 40 9 43 oder per E-Mail unter sibel.kavukwegner@muenchen.de
Anmeldung durch die/den Schulpsycholog*in an deiner Schule oder direkt bei uns unter 089/233 40943 oder per E-Mail schulpsychologie@muenchen.de

Anmeldung bis zum 17.10.2022:

Name: _____

Schule: _____

Klasse: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum

Unterschrift (bei nicht volljährigen Schüler*innen
Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)
