

Um Prüfungs- und Stresssituationen zu meistern, braucht man Ruhe und Gelassenheit. Einen „klaren Kopf“ zu behalten, ist dabei einer der wichtigsten Schlüssel zum Erfolg. Wie Ihnen das gelingt, erfahren Sie in diesem Seminar.

### Inhalte

- Analyse von Belastungssituationen, wie entsteht ein Black Out
- Ursachen und Folgen von Stress
- Die Woche und der Tag davor
- Entspannungstechniken
- 10 wichtige Regeln für ein erfolgreiches Prüfungsbestehen
- Verschiedene Prüfungssituationen üben
- Tipps im Umgang mit Prüfungs- und Stresssituationen

### Ihr Nutzen

Sie lernen

- Mit einer Prüfungs oder Stresssituation erfolgreich umzugehen
- Prüfungsjängste abzubauen

### Methoden

Trainer-Input, Einzel- und Gruppenübungen, Pinnwand-Moderation und Diskussionsfelder. In dieser Schulung erhalten Sie übersichtliche Arbeitsunterlagen, mit denen Sie angeregt werden, das Gelernte zu notieren. Übungsaufgaben sorgen für die Eigenkontrolle.

Das BBC arbeitet seit 2006 mit der **BBC moodle Wissensplattform**. Hier finden die Teilnehmer ausführliche Handouts, Aufgaben, zusätzlichen INPUT zu einzelnen Themen, Checklisten und viele Anregungen, Wissen digital zu verarbeiten.

### Teilnehmerkreis

Auszubildende und junge Beschäftigte, die mit Stresssituationen umgehen wollen.

### Dozentin

**Bettina Giese**, Bachelor of Arts; Ausbilder (AdA nach AEVO), Ausbildung zum Systemischer und Lösungsorientiertem Coach, Live-Online Trainer.: Bettina Giese ist u.A. im Prüfungsausschuss Ausbildung der Ausbilder, IHK Hagen.

### Termine

Termine nach Absprache.

### Uhrzeit & Dauer

Dieses Seminar findet von 09.00–15.00 Uhr statt, in kleiner Gruppe: max. 10 Teilnehmer.

**Tagessatz** beträgt 1.150,-€ zzgl. MwSt. und beinhaltet die Schulung, die Schulungsunterlagen und die Nutzung der BBC moodle Wissensplattform. Des Weiteren erhält jeder Teilnehmer ein Teilnahmezertifikat.

Dieses Seminar bieten wir selbstverständlich auch ONLINE per Zoom an. Face-to-Face hat sich sehr bewährt und ist gut bei den Auszubildenden angekommen.

### Veranstaltungsort

**BBC Business Bildungs Center GmbH**  
Ribbeckstraße 6 • 45127 Essen

### Kontakt:

**BBC Backoffice**

Tel.: 0201/83 09 46 10

E-Mail: backoffice@bbc-nrw.de