

Coaching bei Prüfungsangst



Ortsunabhängig



Auf Wunsch inkl. Hardware



Praxiserfahrene Trainer:innen

Du bist bereit, beruflich durchzustarten und hast vielleicht auch schon die passende Weiterbildung gefunden? Wenn da nur nicht diese Prüfungsangst wäre, die dich in entscheidenden Situationen immer wieder ausbremst. In unserem Coaching bekommst du Methoden an die Hand, um deine Angst zu überwinden. Gemeinsam erarbeiten wir Wege zu mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit in Prüfungssituationen. Stress bewältigen, Prüfungen erfolgreich bestehen sei dabei und sichere dir mit dem Coaching bei Prüfungsangst professionelle Unterstützung für deinen beruflichen Erfolgsweg.

Dauer

4 Wochen in Vollzeit

Kursinhalt

Dieses Coaching dauert in der Regel 4 Wochen. Die Termine finden an 2 Tagen in der Woche statt (2 x 90 Min.). Nach einem Vorgespräch erhältst du eine Empfehlung für die optimale Terminplanung.

- > Individuelles Vorgespräch
- > berufliche und private Ist-Situation, sonstige Aspekte
- > Methoden, um in herausfordernden Situationen gelassen und ruhig zu bleiben
- > Aufbau einer erhöhten Frustrationstoleranz
- > Entspannungstechniken
- > Lernstrategien (gute Vorbereitung = entspannte Prüfungssituation)
- > Abschlussgespräch und ggf. nächste Schritte

Voraussetzungen

- > Teilnahme an einem unverbindlichen Beratungsgespräch
- > Deutschkenntnisse in Wort und Schrift wünschenswert, aber nicht Bedingung

Lernziel

Nach Abschluss dieses Intensiv-Coachings hast du verschiedene Methoden an der Hand, die dir helfen, in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben. Zudem weißt du genau, wie du dich am besten auf deine Prüfung vorbereiten solltest, um eine entspannte Prüfungssituation zu erleben. Du kennst deine Talente und bist nach dem Coaching bestens gerüstet für einen erfolgreichen Abschluss ohne Prüfungsangst und deine nächsten beruflichen Schritte.



Wir bilden Menschen in ganz Deutschland weiter.
Alle Standorte findest Du auf gfn.de/standorte





Gemeinsam weiterbilden

Zielgruppe

Weiterbildungsteilnehmende und Umschüler:innen bei GFN mit Prüfungsangst, die den Umgang mit stressigen Situationen erlernen und einem möglicherweise drohenden Abbruch ihrer Qualifizierung vorbeugen möchten.

Besonderheiten

Individuelle Starttermine nach Vereinbarung.



Wir bilden Menschen in ganz Deutschland weiter.
Alle Standorte findest Du auf gfn.de/standorte

