

EINLADUNG

GesundheitsForum Eningen e.V.

Ärzte

Patienten

Heilberufe

zum Vortrag

"Mentale Prüfungsvorbereitungen"

Referentin: **Waltraud Koller,**
Coaching & Stressprävention, Reutlingen.

am Donnerstag, den 14.07.2016,

**um 19.30 Uhr im Johanneshaus,
Hölderlinstr. 16, 72800 Eningen.**

Frau Koller informiert an diesem Abend über ihre Arbeit und zeigt mit ein paar kleinen praktischen Beispiel-Übungen, dass Prüfungsangst kein Thema mehr sein muss. Ob wir mit Freude oder Ärger in eine Prüfung gehen, macht einen Unterschied. Wenn durch diese Methode das Vertrauen in unsere Fähigkeiten aufgebaut wird, können Aufgaben besser gemeistert werden.

Der Eintritt ist frei. Spenden sind willkommen.

Presstext dazu:

Vor den Sommerferien lädt das Gesundheitsforum Eningen ein zu einem Vortrag mit dem Thema: "Mentale Prüfungsvorbereitungen". Der Vortrag findet am Donnerstag, den 14. Juli 2016, um 19.30 Uhr im Johanneshaus, Hölderlinstr. 16, in Eningen, statt.

Frau Waltraud Koller, Coaching & Stressprävention, informiert an diesem Abend über ihre Arbeit und zeigt mit ein paar kleinen praktischen Beispiel-Übungen Methoden, mit denen Prüfungsangst dann kein Thema mehr sein muss.

Egal, ob während des Studiums oder im späteren Berufsleben – Prüfungen spielen in der Lern- und Arbeitswelt immer wieder eine Rolle. Die Anforderungen in der Schule, Ausbildung und im Studium sind hoch. Dies zeigt sich besonders in den Prüfungsphasen. Vieles muss gleichzeitig gelernt werden. Lernstress und Selbstzweifel, Angst und Unsicherheit kommen auf. Dadurch kommt es zu einer Einschränkung Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit. Freude und Motivation nehmen ab. Das Lernen wird immer schwieriger. So kann das in Ihnen angelegte Potential nicht zur Entfaltung gebracht werden. In der Prüfungssituation kann es im Extremfall vorkommen, dass das Wissen zwar da ist, Sie aber keinen Zugriff darauf haben. Eine Blockade. Ein Vakuum im Kopf. Das muss nicht sein! Ob wir mit Freude oder Ärger in die Prüfung gehen, macht einen Unterschied. Waltraud Koller erläutert, wie wir mit Sprache und kleinen Übungen positivere Emotionen erreichen können, so dass wir mit mehr Vertrauen in unsere Fähigkeiten Aufgaben besser meistern. Wie sie das macht – darum geht es in ihrem Vortrag am 14. Juli in Eningen.

Der Eintritt ist frei. Spenden sind willkommen.

Immer aktuell finden Sie Informationen zu den Veranstaltungen des Gesundheitsforums Eningen e.V. unter:
www.Gesundheitsforum-Eningen.de