

Eigene Ängste bewältigen

Bei Prüfungen, Vorstellungsgesprächen und im Assessment-Center

Viele von Ihnen kennen die Anspannung vor einer Prüfung, einem Vorstellungsgespräch oder einem Assessment-Center: Alles muss unter einen Hut gebracht werden - Alltag, Lernen und Vorbereitung. Je größer der Stress, desto schlechter gelingt das Abschalten. Die Gedanken kreisen immer mehr um den bevorstehenden Termin, je näher er rückt.

Welche Ängste sind da im Spiel? Wie kann die Anspannung im Griff gehalten werden?

Mit bewusst erarbeiteten Techniken und einer zielorientierten Herangehensweise, können Sie sich entspannen und motivieren. Bauen Sie auf Ihre inneren Ressourcen!

Inhalte:

- Strategien von Spitzensportlern übernehmen, Prüfungsangst und Stress positiv nutzen
- Motivation: Die Macht der eigenen Ziele nutzen
- Tipps zum erfolgreichen Lernen beherrschen
- Konzentration gewinnen und erhalten
- Selbst- und Zeitmanagement systematisch planen
- Umgang mit dem „inneren Schweinehund“ üben
- Entspannungsphasen einplanen und gestalten
- Prüfungen, Vorstellungsgespräche und Assessment-Center gelassen und erfolgreich meistern

Referentin:

Monika Finkbeiner, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Vortrag: Mindestens 6 und maximal 250 Teilnehmerinnen

Tagesveranstaltung: Mindestens 4 und maximal 15 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6-7 Zeitstunden oder einen Vortrag mit 1-2 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Tagesveranstaltung: Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, Stühle in U-Form (mit oder ohne Tische je nach Raum und Thema)

Vortrag: Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Stuhlstellung je nach Räummöglichkeit

Maximale Entfernung:

Vortrag: nach Absprache

Tagesveranstaltung: hessenweit