



WORKSHOP FÜR OBERSTUFENSCHÜLER

# SCHLUSS MIT PRÜFUNGSANGST UND BLACKOUT

## DAMIT LERNEN WIEDER SINN MACHT

Wenn Schüler in der Prüfung nicht zeigen können, was sie am Tag zuvor daheim noch wussten, dann verliert Lernen seinen Sinn. Und das ist nur der erste Schritt auf einer Abwärtsspirale, die nicht nur einen erheblichen Schulfrust mit sich bringt, sondern - und das ist noch viel schlimmer - das Selbstvertrauen der Schüler sabotiert! Das darf nicht sein! Und das muss auch nicht sein! Blackout und Prüfungsangst sind keine unheilbaren Krankheiten, sondern lediglich übersteigerte Stressreaktionen unseres limbischen Systems, dem Areal unseres Gehirns, welches für unsere Emotionen zuständig ist. In den eineinhalb Tagen dieses Workshops zeige ich den Schülern, wie sie ihr Blackout überwinden und sich gegenseitig Stress und sogar tiefsitzende Ängste lösen können. So können die Schüler gelassener in Prüfungen gehen und zeigen, was sie gelernt haben: Lernen lohnt sich wieder!

### INHALTE:

#### 1. Termin

- Kennenlernen und gegenseitige praktische Anwendung einer Coaching-Technik, die akuten Stress reduziert sowie emotionale Blockaden, Ängste und Blackouts mindert und auflöst
- Einüben einer Atemtechnik, die die Schüler in der Prüfung aus dem Blackout holen kann

#### 2. Termin

- Festigung und Vertiefung des Erlernenen

### ZIELE:

- Die Schüler überwinden ihre Prüfungsangst und oder ihr Blackout und gehen wieder entspannter in Prüfungen
- Lernen macht wieder Sinn, da die Schüler nun auch in Stresssituationen zeigen können was sie gelernt haben
- Die Schüler sind in der Lage, sich gegenseitig zu unterstützen, Stress und Angst zu minimieren

### ZIELGRUPPE:

- Oberstufenschüler

### TEILNEHMERANZAHL:

- 8-12 Teilnehmer

### OPTIMALER ZEITPUNKT FÜR DEN WORKSHOP:

- Anfang der 11. Klasse. Je früher die Schüler, die Inhalte kennen und anwenden, desto früher werden sie davon profitieren. Gleichzeitig brauchen sie einen minimalen Reifegrad, um die Dinge verstehen und anwenden zu können.

### DEIN INVESTMENT:

- Zeit: Ein Tag à 8 Stunden (9-17 Uhr) und einen halben Tag à 4 Stunden
- Geld: 287,00€ pro Schüler



KENNENLERNANGEBOT FÜR JEDE NEUE SCHULE

**NUR 143,00€ PRO SCHÜLER**



KONTAKT

**ICH FREUE MICH VON DIR ZU HÖREN**

**THOMAS PREHN**

Coach. Speaker. Mensch.

Münchner Freiheit 12

80802 München

[info@startupyourlife.de](mailto:info@startupyourlife.de)

0152 219 357 49

[www.startupyourlife.de](http://www.startupyourlife.de)