



WORKSHOPS FÜR STUDENTEN

SCHLUSS MIT PRÜFUNGSANGST UND BLACKOUT

DAMIT LERNEN WIEDER SINN MACHT

Natürlich lernen Studenten schlussendlich nicht primär für die Uni oder eine Prüfung, aber wenn sie aufgrund eines Blackouts in der Prüfung nicht zeigen können was sie gelernt haben, kann sich Lernen schnell sinnlos anfühlen. Frust, Demotivation und Selbstzweifel sind häufige Folgen, die sich dann wiederum negativ auf die nächsten Prüfungen auswirken können. Das muss nicht sein!

Blackout ist keine „unheilbare Krankheit“, sondern lediglich eine übersteigerte Stressreaktion unseres limbischen Systems. Das ist das Areal unseres Gehirns, welches für unsere Emotionen zuständig ist. In diesem Workshop zeige ich den

Studenten, wie sie ihr limbisches System wieder beruhigen können, sodass sie in Zukunft wirklich zeigen können, was sie gelernt haben!

INHALTE:

- Kennenlernen einer Coaching-Technik zur Stressreduktion im limbischen System
- Praktisches Training der Technik in der Gruppe
- 2 zusätzliche Ansätze, die dir helfen, entspannter durch die Uni und durchs Leben allgemein zu kommen

ZIELGRUPPE:

- Studenten, die unter Blackouts oder Prüfungsangst leiden

TEILNEHMERANZAHL:

- 8-12 Teilnehmer

ZIELE:

- Du bist zukünftig in der Lage, in Prüfungen zu zeigen, was Du gelernt hast und kannst somit das Kapitel „Blackout“ in Deinem Leben abschließen.

OPTIMALER ZEITPUNKT FÜR DEN WORKSHOP:

- Die Erfahrung zeigt, dass der Workshop kurz vor den Prüfungszeiten besonders effizient ist. Das hängt damit zusammen, dass die aufzulösenden Stressgefühle zu dem Zeitpunkt besonders leicht abrufbar sind. Gleichzeitig gilt: je früher Du den übersteigerten Stress aus Deinem Leben verbannst, desto früher profitierst Du von Deiner gesteigerten Energie.

DEIN INVESTMENT:

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





KONTAKT

ICH FREUE MICH VON DIR ZU HÖREN

THOMAS PREHN

Coach. Speaker. Mensch.

Münchner Freiheit 12

80802 München

info@startupyourlife.de

0152 219 357 49

www.startupyourlife.de