



## **Prüfungen geplant und konzentriert vorbereiten** **Selbstsicherheit statt Lampenfieber**

### **Die Situation**

Ihre Azubis befinden sich am Ende ihrer Ausbildungszeit. Die Abschlussprüfung steht bevor. Sie sind schon nahezu vollwertige Arbeitskräfte in ihren künftigen Arbeitsbereichen. Wie kann die Vorbereitung zur Abschlussprüfung sinnvoll in den Tagesablauf integriert werden? Welche Möglichkeiten gibt es, sich Wissen dauerhaft anzueignen, statt mit sturem auswendig Lernen nur begrenzten Erfolg zu erzielen?

### **Ihr Nutzen**

- » Dieses Seminar zeigt den Azubis effektive Methoden des Selbstmanagements auf und beinhaltet Teile eines Programms zur Konzentrationssteigerung, das selbständig nach der Schulung weitergeführt wird.
- » Informationen zum effektiven „sich Aneignen von Lernstoff“ werden sofort im Seminar an Hand von prüfungsrelevanten Inhalten geübt.
- » Darüber hinaus erarbeiten die Azubis Möglichkeiten, wie mit Stress umgegangen werden kann und trainieren ihr Verhalten in Prüfungssituationen. Sie treffen Vereinbarungen, wie Sie bei der Prüfungsvorbereitung vorgehen werden.
- » Auf diese Weise erfolgt eine intensive Vorbereitung auf die Abschlussprüfung, ohne den Arbeitsalltag aus den Augen zu verlieren.

### **Dauer**

3 Tage