

# Terminverschiebung: VHS-Kurs über Prüfungsangst erst am 5. April

Der VHS-Kurs „**Schulabschluss, Ausbildung, Bachelor & Co. – Mit sicherem Gefühl in die Prüfungen gehen**“ wird vom 15. März auf den 5. April verlegt. In dem Kurs lernen die Teilnehmer, wie sich Prüfungsangst überwinden lässt.

## Prüfungsangst überwinden lernen

In Vorbereitung auf die anstehenden Abschlussprüfungen in den Schulen im Frühsommer dieses Jahres findet am Samstag, den 05.04.2014, von 10.00 bis 16.00 Uhr in der Volkshochschule Bergkamen ein ganz besonderer Workshop statt. „Alle diejenigen, die aktiv ihre Prüfungsangst bekämpfen wollen, sind in unserem Kursangebot ‚Zeig was du kannst! Prüfungsangst überwinden – sich sicher fühlen‘ gut aufgehoben“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich EDV und berufliche Bildung bei der VHS verantwortet. „In diesem Kurs, der ursprünglich für den 15.03.2014 geplant war und der auf den 05.04.2014 verschoben wurde, werden die Teilnehmenden die verschiedenen Möglichkeiten erlernen, mit ihrer Prüfungsangst umzugehen. Dabei sind aber nicht nur Schülerinnen und Schüler angesprochen sondern auch alle Erwachsenen, die in der nächsten Zeit eine wichtige Prüfung ablegen müssen und sich entsprechend vorbereiten möchten, um dieser ungewohnten Situation entspannt entgegensehen zu können.“

## Entspannung und gut strukturierte

# Prüfungsvorbereitung

„Ich stelle Hilfestellungen vor, die zur Bekämpfung von Angst in entsprechenden Situationen sehr nützlich und hilfreich sein können“, sagt Dozentin Andrea Brinkmann. „Dabei arbeite ich mit Affirmationen, Entspannungstechniken und Strukturierung von Prüfungsvorbereitungen. Im Idealfall gelingt es den Teilnehmenden anschließend, durch Anwendung der erlernten Techniken ihre Ängste positiv zu kanalisieren und sie für einen Prüfungserfolg zu nutzen. Wichtig ist aber die eigene Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit.“

## Anmeldung bei der VHS

Dieser Workshop mit Kursnummer 5921 umfasst 6 Unterrichtsstunden und kostet regulär 36,00 € und mit Ermäßigung für Schüler/-innen 18,00 €. Eine vorherige **Anmeldung ist zwingend erforderlich**. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Anmeldung per Telefon ist unter der Rufnummer 02307 / 284952 oder 284954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über [vhs.bergkamen.de](http://vhs.bergkamen.de) oder [www.bergkamen.de](http://www.bergkamen.de) anmelden.