

Zeig was Du kannst: Plätze frei im VHS-Kurs zur Bekämpfung der Prüfungsangst

Viele Schülerinnen und Schüler sehen in diesen Tagen mit Sorge ihren Abschlussprüfungen entgegen. Bauchschmerzen und Blackouts in der Prüfungssituation kennen viele. Aber man kann sich gezielt auf diese Situation vorbereiten, um gut damit fertig zu werden“, sagt Patricia Höchst, die den Fachbereich berufliche Bildung bei der VHS Bergkamen verantwortet.

„Daher bieten wir einen Workshop zur Bekämpfung der Prüfungsangst an.“ Am Samstag, 5. April, findet von 10 bis 16 Uhr in der Volkshochschule Bergkamen der Kurs „Zeig was du kannst! Prüfungsangst überwinden – sich sicher fühlen“ statt. In diesem Kurs 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 entgegenzusehen zu können.

Wichtig ist die eigene Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit!

„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.“

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 oder www.bergkamen.de anmelden.