

Positiver Umgang mit Prüfungsangst

Ein Training für Lernende mit Angst vor dem Qualifikationsverfahren

Geht deine Angst so weit, dass du trotz guter Prüfungsvorbereitung deine Leistungen nicht zeigen kannst? Verunmöglichen dir Panikgefühle und Nervosität ein klares Denken an Prüfungen? Fehlen dir die nötige Zuversicht und das Selbstvertrauen, um ruhig ans Qualifikationsverfahren zu gehen?

Dann ist unser Kurs das Richtige für dich!

Zeit	6x, jeweils am Dienstag von 16.30 bis 18.30 Uhr
Daten	03. Dezember 2024, 14. Januar 2025, 28. Januar 2025, 11. Februar 2025, 11. März 2025, 25. März 2025
Ort	BIZ Beratungs- und Informationszentrum für Bildung und Beruf, Obergrundstrasse 51, Luzern
Leitung	Karin Brantschen Sofi und Sarah Jaeger Fachstelle Psychologische Beratung Berufsbildung & Gymnasien
Gruppengrösse	max. 8 Teilnehmende
Teilnahme	Lernende, die vor dem Qualifikationsverfahren 2025 des Kantons Luzern stehen
Kursthemen	Entspannungstechniken, Stärkung des Selbstvertrauens, mentales Training
Bei Fragen	Wende dich bitte an Sarah Jaeger: sarah.jaeger@lu.ch
Anmeldung	bis spätestens am 31. Oktober 2024 mit Angaben der Personalien, Schule inkl. Mobilenummer per Mail an: psychologischeberatung.dbw@lu.ch