

Fortbildungsprogramm - EBeH für Studienberater/innen an Hochschulen in Baden-Württemberg

Modul „Gut sein, wenn's drauf ankommt - Prüfungsstress reduzieren, bessere Ergebnisse erzielen“

Methodenseminar zum Umgang mit Prüfungsstress - Vermittlung von stressreduzierenden Techniken

Schweißausbrüche, Nervosität bis hin zum Blackout - Prüfungsstress und Lampenfieber plagen viele Studierende und prägen somit den Beratungsalltag der Studienberatung. Die Fortbildung vermittelt Berater/innen neben Hintergrundinformationen zum Thema „Prüfungsangst“ eine Auswahl von Tools zur Analyse der leistungseinschränkenden Blockaden und Stressverstärker sowie Techniken zur Stressreduktion und Stabilisierung. Der Workshop ist anwenderorientiert, d.h. einzelne Methoden werden ausprobiert und auf ihre Anwendung im eigenen Beratungssetting hin überprüft. Zudem wird thematisiert, was Unterstützungsleistungen der Studienberatung im Umgang mit Prüfungsstress sein können, wann an entsprechende Fachstellen weitervermittelt werden muss und wie Studierende bei Bedarf motiviert werden können, diese weitergehende Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Inhalte:

- Hintergründe und Auswirkungen von Prüfungsstress
- Analyse von dysfunktionalen Stressmustern und Mentalen Fouls, z.B. Stresscheck, Zeitlupentechnik
- Vermittlung von stressreduzierenden Techniken für schriftliche und mündliche Prüfungen, z.B. Leinwandtechnik, Ressourcenarbeit mit dem Zeitseil, Mentale Vorbereitung
- Transfer in den Kontext der Teilnehmer/innen, Clearingrolle der Studienberatung, z.B. „Prüfungsangst“ als Stellvertreterthema, motivierende Überweisung zu weitergehenden Hilfsangeboten, Umsetzung in niederschwellige Formate, z.B. Workshops oder Lehrveranstaltungen

Methoden: Kurzvorträge, Methodenübung, Fallarbeit, Selbstreflexion

Zielgruppe: Studienberater/-innen und Fachstudienberater/-innen

Dozentin:

Ulrike Reimann, syst. Coach, Lehrcoach.

Die Dozentin arbeitet im Bereich Leistungs- und Präsentationsblockaden sowohl in der Beratung mit Studierenden als auch im Coachingkontext.

Termine, Seminarzeiten und Veranstaltungsort:

Dienstag, 20.02. und Dienstag, 10.04.2018,

jeweils von 9.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Akademie f. wiss. Weiterbildung an der PH Ludwigsburg, Reuteallee 25, 71634 Ludwigsburg

Teilnahmegebühr 390,00 €

(195,00 € für baden-württembergische Hochschulen, da vom MWK im Rahmen von EBeH kofinanziert)

Externe Teilnehmende: 490,00 €

Anmeldung bis 06. Februar 2018

Gruppengröße: 8 - 12 Personen