

Prüfungsangst?

Gelassener Prüfungen absolvieren!

Die Prüfungsphase ist wieder einmal megastressig? Du hast wieder einmal Übelkeit vor einer Prüfung verspürt und konntest nicht schlafen? Du hast eine Prüfung vermieden oder aufgeschoben? Die Vorbereitung hat nicht geklappt? In der Prüfung hattest Du einen Blackout?

Prüfungsangst ist unter Studierenden weit verbreitet. Sie tritt je nach verwendeter Definition bei 5 bis 15 % auf, manche Wissenschaftler*innen und Praktiker*innen berichten sogar von deutlich höheren Zahlen. In dem etwa einstündigen Online-Vortrag wird kurz auf die Entstehung von Prüfungsangst eingegangen und es werden allgemeine, als hilfreich bewährte Hinweise zu ihrer Verringerung gegeben. Die Hinweise beziehen sich auf die Bereiche: Prüfungsvorbereitung, Entspannung, Motivation und die Rolle von Gedanken. Es wird die Möglichkeit geben, Fragen zu erörtern.

Zeit: Do, 01.12.22 – 18:00 Uhr

Jitsi-Link: <https://meet.uni-hannover.de/pruefungsangst-ptb>

Der Referent (Daniel Eckmann) ist Diplompsychologe und arbeitet seit über 16 Jahren mit einem verhaltenstherapeutischen und einem systemischen Hintergrund in der Psychologisch-Therapeutischen Beratung (ptb) an der Leibniz Universität Hannover.

Zielgruppe: Studierende aller Hochschulen