

## Eckdaten

**Trainer\*innen:** Newsha Beiza

**Termin 1:** 20. 11. 2024, **Uhrzeit:** 09:00-17:00, **Raum:** Quantiusstraße 4

**Arbeitseinheiten:** 8

**Verfügbare Plätze:** 10

**Anrechnung:** Erweiterungsmodul Studierende beraten (NRW-Zertifikat)

Anmeldung (Interne)

Anmeldung (Externe)

## Inhalt

Prüfungsangst kann erhebliche Auswirkungen auf die eigene Gesundheit, Selbstwahrnehmung und Leistungsfähigkeit haben, und somit den Studienverlauf von Studierenden maßgeblich beeinflussen. Der Workshop behandelt das Thema Prüfungsangst und bietet Möglichkeit zum Austausch über den Umgang mit Studierenden, die von Prüfungsangst betroffen sind. Im Workshop werden Ursachen und Symptome von Prüfungsangst in Lern- und Prüfungskontexten betrachtet. Dabei werden Verhaltensweisen analysiert und reflektiert, die Prüfungsangst auslösen oder verstärken können. Sowohl präventive als auch akute Bewältigungsstrategien stehen im Vordergrund, um Prüfungsangst zu mindern. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, einen individuellen Handlungsplan zur Vorbeugung und Reduktion von Prüfungsangst zu entwickeln, der auf ihren spezifischen Lehr- und Prüfkontext zugeschnitten ist.

## Lernziele

Der Workshop behandelt Prüfungsangst bei Studierenden, wobei die Teilnehmenden Ursachen analysieren und aktive Bewältigungsstrategien zur Vorbeugung und Reduktion von Prüfungsangst entwickeln.

Die Teilnehmer\*innen können nach dem Workshop

- Ursachen und Symptome von Prüfungsangst in Lern- und Prüfungskontexten benennen.
- Unterstützungsmöglichkeiten für Studierende mit Prüfungsangst identifizieren.
- Verhaltensweisen, die Prüfungsängste bei Studierenden auslösen und verstärken können, erkennen.
- Maßnahmen zur Vorbeugung und Reduktion von Prüfungsangst im eigenen Lehr- und Prüfkontext implementieren.

## Anforderungen

Keine.

## Organisatorische Hinweise

Keine.

## Barrierefreiheit

Präsenzworkshops in der Quantiusstraße

Die Seminarräume befinden sich im 2. Stock und sind nur über Treppen zugänglich.

Präsenzworkshops in der Kaiserstraße

Die Seminarräume befinden sich im 1. Stock, welcher mit einem Aufzug erreichbar ist. Das Gebäude ist eingeschränkt barrierefrei.

Online-Workshops

Wir arbeiten daran, unsere Online-Workshops so weit wie möglich barrierearm zu gestalten.

Bitte melden Sie sich, falls Sie Unterstützung vor, während oder nach der Veranstaltung benötigen, beim Team des BZH.