

Erfolgreich an der Prüfung (Kurs)

Ziel des Kurses:	Dieser Kurs hat zum Ziel, dass Du angstfrei, ruhig und gelassen zum Prüfungserfolg gelangst.
Dein Mehrwert:	Prüfungsangst und Prüfungsstress müssen nicht sein. Mit einigen mentalen und erprobten Techniken erlernst Du einfache Entspannungsübungen. Mit einem umprogrammierten Unterbewusstsein wirst Du zukünftig Deine Prüfungserfolge feiern können. Du erlangst mehr innere Gelassenheit und Ruhe und dadurch mehr Lebensqualität.
Zielgruppe:	Dieser Kurs richtet sich an Lernende der beruflichen Grundbildung, Studierende der höheren Berufsbildung oder generell an Menschen, die ihre Prüfungsangst überwinden möchten.
Voraussetzung:	Bereitschaft , die erlernte Methode täglich zu üben (mind. 21 x) 15 Minuten. Der Kursinhalt ist fortsetzend aufgebaut. Daher ist es wichtig, dass Du an allen 4 Kursdaten teilnehmen kannst.
Inhalt:	<ul style="list-style-type: none"> - Wir gehen der Frage nach, was Prüfungsangst überhaupt ist - Wie wirkt sich Prüfungsangst auf Dich persönlich aus? - Wie kann ich mit meiner Prüfungsangst umgehen? - Überwindung von Ängsten und Blockaden - Erkennen von inneren Barrieren - Entwickeln einer persönlichen Strategie - Erlernen und Praktizieren von Entspannungstechniken - Vermittlung von praktischen Tipps vor der Prüfung - Und immer wieder Training...
Anzahl Teilnehmende:	Maximal 6 Personen pro Kurs
Durchführung	4 x 2 Lektionen (90 Minuten), plus 1 persönliches Nachgespräch via Zoom-Meeting oder in Kirchberg vor Ort (maximal 60 Minuten).
Kurs-Daten:	Siehe publizierte Kursdaten auf der Homepage, www.sep.expert
Durchführungsort:	Zentral gelegen bei S E P an der Solothurnstrasse 4 in 3422 Kirchberg /BE, im neu eröffneten Kurslokal in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre.
Kursleitung:	Sibylle E. Pfeiffer, dipl. Mental-Trainerin ILP
Deine Investition:	Für Erwachsene: CHF 490.00 pro Person Für Lernende der beruflichen Grundbildung: CHF 290.00 pro Person inklusive Kursunterlagen.
Anmeldung:	Über das Anmeldeformular auf der Homepage, per E-Mail an sibylle.pfeiffer@bluewin.ch oder telefonisch auf 032 665 07 79.
Zahlungskonditionen:	Überweisung vor Kurs-Beginn via Bankanweisung, via TWINT oder in Bar.

18.8.2023/pfs