

# Aufschieben? Prüfungsangst?



**Gehen wir es an!**

# Workshop Aufschieben und Prüfungsangst

Schieben Sie Aufgaben ewig vor sich her? Leiden Sie unter dem Aufschieben?

Haben Sie Angst vor der Prüfung, obwohl Sie genug gelernt haben? Können Sie Ihr Wissen beim Test nicht zu Papier bringen, weil Sie viel zu nervös sind? Schreiben Sie immer schlechtere Noten deswegen und sind Sie langsam total frustriert?

In unserem Workshop finden wir Wege aus dieser Sackgasse. Zweimal werden wir uns in einer kleinen Gruppe und einmal individuell mit Ihnen treffen. Wir werden uns mit folgendem beschäftigen:

- Erkennen der Symptome und Gründe vom Aufschieben und der Prüfungsangst
- Spurensuche nach den eigenen Mustern und Gedanken
- Kennenlernen von verschiedenen Methoden
- Entwicklung eines eigenen Erfolgsrezepts

Ort	IMPULSIS, Fabrikstrasse 50, 8005 Zürich
Leitung	Cornelia Honegger (Ausbildungsbegleiterin) Werner Krammel (Ausbildungsbegleiter) Katja Schulz (Ausbildungsbegleiterin)
Workshop 1	Samstag, 20.10.2018 10:30 bis 12:30 Uhr Samstag, 03.11.2018 10:30 bis 12:00 Uhr und ein individueller Termin
Workshop 2	Donnerstag, 17.01.2019 18:30 bis 20:30 Uhr Donnerstag, 31.01.2019 18:30 bis 20:00 Uhr und ein individueller Termin
Workshop 3	Samstag, 19.01.2019 10:30 bis 12:30 Uhr Samstag, 02.02.2018 10:30 bis 12:00 Uhr und ein individueller Termin
Anmeldeschluss	Workshop 1: 10.10.2018 Workshop 2 und 3: 13.01.2019
Kosten	CHF 650.00 (kostenlos für Jugendliche welche von IMPULSIS begleitet werden)
Anmeldung	über Ihren IMPULSIS Ausbildungsbegleiter / Coach externe Anfragen bitte über 043 300 64 74

Rückmeldungen von ehemaligen Teilnehmenden:

«Mir hilft's zu sehen, dass es anderen auch so geht.»

«Jetzt weiss ich, dass mir Lernen mit anderen hilft!»

«Den Antistressball habe ich immer dabei.»