

Prüfungsangst im Studium - Herausforderungen und Möglichkeiten in Lehre und Beratung (SoSe 23)

Eckdaten

Trainer*innen: Pauline Preisler

Termin 1: 20. 06. 2023, **Uhrzeit:** 09:00-15:00, **Raum:** Kaiserstraße 1 / Seminarraum 1

Arbeitseinheiten: 8

Verfügbare Plätze: 15

Anrechnung: Erweiterungsmodul Studierende beraten (NRW-Zertifikat)

Selbstlernphase 1: 06. 06. 2023 - 19. 06. 2023

Anmeldung (Interne)

 Unbekanntes Makro: 'scroll-only'

Inhalt

Prüfungen gehören für die allermeisten Studierenden nicht zu den schönsten Erlebnissen des Studienalltags, sind sie doch mit Aufregung und Stress verbunden. Bei manchen kann jedoch aus der Aufregung Angst werden, die im schlimmsten Fall zur Vermeidung der Prüfung führt. In der Lehre und in der Beratung kann der Umgang mit Prüfungsangst eine Herausforderung darstellen. Neben der Vermittlung von Lerntechniken gegen den Blackout ist es daher besonders wichtig, dass Lehrende ihre Rolle im Umgang mit diesem Thema definieren.

Themen:

- Hintergründe von Prüfungsangst
- Strategien gegen negative Glaubenssätze
- Entspannungstechniken
- Lerntechniken (Wiederholungslernen, Mind-Map, Locitechnik, Ketten- und Geschichtentechnik), Einbindung einer Lerntechnik in die eigene Veranstaltung mit aktivierenden Methoden
- Rollenreflexion
- Rollenspiele mit zwei unterschiedlichen Szenarien zu Prüfungsangst in der Beratung

Lernziele

In diesem Workshop lernen Lehrende die Hintergründe von Prüfungsangst sowie Strategien, Techniken und Methoden zur Bewältigung von Prüfungsangst kennen. Darüber hinaus reflektieren sie ihre Grenzen und Möglichkeiten, das Thema Prüfungsangst in ihrer eigenen Lehre und Beratung zu integrieren.

Die Teilnehmer*innen können nach dem Workshop

- die Ursachen und die Hintergründe von Prüfungsangst nennen;
- aus einem Werkzeugkasten mit Techniken, Methoden und Strategien zur Bewältigung von Prüfungsangst wählen;
- basierend auf einer ausgewählten Lerntechnik eine aktivierende Sequenz ihrer Veranstaltung konzipieren;
- ihre Grenzen und Möglichkeiten hinsichtlich des Themas Prüfungsangst einordnen;
- ihre Studierenden zum Thema Prüfungsangst beraten.

Anforderungen

Keine.

Organisatorische Hinweise

Keine.