Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Auszubildende

Mentale Tipps für Prüfungssituationen

Ausgangssituation:
An unser persönliches Leistungsvermögen werden immer höhere Anforderungen gestellt. Viele junge Menschen sind nicht mehr in der Lage, entspannt zu lernen und Bestleistungen bei Prüfungen zu erbringen. In der Schule wird gelernt, was wir zu denken haben; aber nicht, wie das Denken unserer Leben beeinflusst. Das mentale Prüfungstraining ist auf dem bewährten Mentaltraining aufgebaut, welches im Sport schon seit Jahrzehnten erfolgreich eingesetzt wird. Sie bereiten sich wie ein Sportler auf eine Prüfung vor und setzen im entscheidenden Augenblick Ihr ganzes Wissen und Ihre Fähigkeiten ein. Denn wer sein Lernen mit Mentaltraining kombiniert, macht ca. 15% schnellere Lernfortschritte, als jemand, der nur praktisch lernt!

Ziel:
Sie lernen, wie Sie mit Freude lernen und wie Sie Leistungsdruck, Prüfungsängste, Stress, Nervosität, Blockaden und Blackouts überwinden. Sie erkennen, welcher Lerntyp Sie sind und wie Sie am besten und gezielt lernen. Das Mentaltraining bildet die Basis, wenn Sie Ihren Lern- und Prüfungserfolg gezielt vorbereiten möchten. Aber auch, wenn Sie locker und entspannt lernen und Prüfungen genießen möchten.

Schwerpunkte:
- Mentale Aktivierung: Von den Besten lernen
- Anwendung des bewährten Mentaltrainings aus dem Sport im Lernbereich
- Verbesserung der inneren Einstellung durch Optimierung der Lernmotivation
- Lernziele, Lerntypen, grundlegende Lerntipps
- Lerntypen und Lerntechniken
- Wie organisiere ich mein Lernen?
- To Do-Liste: Wann mache ich was und wie lange brauche ich dafür
- Ihre Leistungskurve und die Auswirkung auf Ihr Gedächtnis
- Konzentration und Gedächtnisübungen: Wie Sie sich auf die Prüfung professioneller vorbereiten
- Wie Sie verbrauchte Energien auftanken und Ängste und Spannungen lösen.

© by Sabine Oberhardt · Sabine Oberhardt GmbH & Co. KG · Herrenäckerstr. 52 · D-74363 Güglingen · www.sabineoberhardt.com