GFN Gemeinsam weiterbilden

Coaching bei Prüfungsangst

Kostenfrei coachen lassen – mit dem AVGS

Dein Coaching kann zu 100 % durch den Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters gefördert werden. Das bedeutet: Mit diesem Gutschein nimmst du kostenfrei an deinem Jobcoaching bei uns teil.

Auch die Teilnahme an einzelnen Weiterbildungskursen ist AVGS-gefördert möglich, sofern es sich dabei um „Maßnahmen zur Aktivierung und beruflichen Eingliederung“ handelt.

Gerne beraten wir dich unverbindlich zu deinen individuellen Fördermöglichkeiten.

Du bist bereit, beruflich durchzustarten und hast vielleicht auch schon die passende Weiterbildung gefunden? Wenn da nur nicht diese Prüfungsangst wäre, die dich in entscheidenden Situationen immer wieder ausbremst. In unserem Coaching bekommst du Methoden an die Hand, um deine Angst zu überwinden. Gemeinsam erarbeiten wir Wege zu mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit in Prüfungssituationen. Stress bewältigen, Prüfungen erfolgreich bestehen - sei dabei und sichere dir mit dem Coaching bei Prüfungsangst professionelle Unterstützung für deinen beruflichen Erfolgsweg.

Dauer

3 Monate nach individueller Vereinbarung

Kursinhalt

Dieses Coaching dauert in der Regel 4 Wochen. Die Termine finden an 2 Tagen in der Woche statt (2 x 90 Min.). Nach einem Vorgespräch erhältst du eine Empfehlung für die optimale Terminplanung.

- Individuelles Vorgespräch
- berufliche und private Ist-Situation, sonstige Aspekte
- Methoden, um in herausfordernden Situationen gelassen und ruhig zu bleiben
- Aufbau einer erhöhten Frustrationstoleranz
- Entspannungstechniken
- Lernstrategien (gute Vorbereitung = entspannte Prüfungssituation)
- Abschlussgespräch und ggf. nächste Schritte

Voraussetzungen

- Teilnahme an einem unverbindlichen Beratungsgespräch

Lernziel

Nach Abschluss dieses Intensiv-Coachings hast du verschiedene Methoden an der Hand, die dir helfen, in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben. Zudem weißt du genau, wie du dich am besten auf deine Prüfung vorbereiten solltest, um eine entspannte Prüfungssituation zu erleben. Du kennst deine Talente und bist nach dem Coaching bestens gerüstet für einen erfolgreichen Abschluss ohne Prüfungsangst und deine nächsten beruflichen Schritte.

Zielgruppe

Weiterbildungsteilnehmende und Umschüler:innen bei GFN mit Prüfungsangst, die den Umgang mit stressigen Situationen erlernen und einem möglicherweise drohenden Abbruch ihrer Qualifizierung vorbeugen möchten.

Besonderheiten

Individuelle Starttermine nach Vereinbarung.

Lass dich individuell & kostenlos von uns beraten: 06221 77 333 77 zentrale-kundenberatung@gfn.de