

# **„Die Angst im Gesicht: beraten und leiten in kritischen Prüfungen“**

- Workshop für Lehrende -

## Learning Outcomes:

- Sie lernen – angelehnt an Trainingskonzepte im Spitzensport – die Grundprinzipien effektiver Prüfungsvorbereitung und wie man diese in Lehrveranstaltungen vermittelt.
- Sie lernen – angelehnt an Coachingkonzepte von Profimusikern – die neurophysiologischen Hintergründe von Prüfungsangst und Blackout und wie man Studierende in Sprechstunden zu diesen Themen effektiv beraten kann.
- Sie lernen – angelehnt an die Konzepte der Hypnotherapie – die Psychodynamik von mündlichen Prüfungen (und Referaten) zu verstehen und wie man solche Situationen als Prüfende/r optimal gestalten kann.
- Sie lernen – angelehnt an Konzepte der Supervision – kritische Prüfungssituationen zu reflektieren und ihre Rolle als Prüfer/in zu stärken.

## Inhalte:

- Basistechnik Beratung: Pacing, Stärkende Kommunikation, Lösungsorientierung
- Neurophysiologische Grundlagen von Prüfungsangst, Motivation und Blackout
- Schnellinterventionen gegen Blackout und Prüfungsangst
- Analysemodell für Lampenfieber, Prüfungsangst und Blackout
- Schwierige Prüfungen leiten mit der Technik „Mentale Landkarte“
- Stärkung der Rolle als Prüfer/in

## Methoden

- Aktivierende theoretische Inputs
- Praktische Übungen
- Demonstration von Techniken
- Partnerübungen und Rollenspiele
- Videobeispiel

## Zielgruppe

- Lehrende der Jade Hochschule und Hochschule Emden/Leer

## Termin / Uhrzeit / TN-Zahl

- 6.6.2019
- 10 – 17.00 Uhr
- 6 – 12 TN

## Veranstaltungsort

- Jade Hochschule, Studienort Wilhelmshaven

## Seminarleitung

Dr. Timo Nolle ist Erziehungswissenschaftler (Schwerpunkt Lehrerbildung) und systemischer Therapeut. Er arbeitet an der Universität Kassel und im Systemischen Institut Mitte. Als Experte für Prüfungsangst und Arbeitsblockaden in Lern-/Leistungskontexten bietet er an der Universität Kassel und in freier Praxis Prüfungscoaching an ([www.timo-nolle.de](http://www.timo-nolle.de)). Zusätzlich leitet er die Fortbildung PAC: Prüfungs- und Auftrittskoaching.