



# Mit mentaler Stärke an die Prüfung

Die Astronauten haben es als erstes eingesetzt, im Spitzensport ist es nicht mehr wegzudenken und auch Top-Manager machen heute zunehmend gebrauch davon: **Mental-Training!**

Mit der Prüfungsvorbereitung sind oft (Selbst-)Zweifel und Unsicherheiten verbunden: Werde ich es schaffen, den Stoff zu lernen? Welche Fragen kommen an der Prüfung? Kann ich das mir angeeignete Wissen an der Prüfung richtig abrufen? Ich habe werde von grosser Prüfungsangst geplagt!

Mental-Training ist ein effizientes Mittel, um zielgerichtet und bewusst persönlichen Erfolg zu gestalten. Dazu gehört auch das erfolgreiche Ablegen von Prüfungen. Deshalb eignet sich **Mental-Training sehr gut für die Prüfungsvorbereitung!**

## Inhalt des Workshops

- Positive innere Einstellung zur Prüfung erschaffen
- Umgang mit Prüfungsangst
- Einen für die Prüfung positiven bzw. stärkenden Zustand abrufen lernen
- Tipps zum Vorgehen am Prüfungstag

## Durchführung

Trainerin:	Marzena Kopp-Podlewski, Dr. oec. publ., Dipl. Mental-Coach Mehrjährige Erfahrung als Prüfungsexpertin
Dauer:	3 Stunden
Ort und Termine:	Siehe Angaben auf der Homepage ( <a href="http://www.koppcoaching.ch">www.koppcoaching.ch</a> => Workshops)
Kosten:	Pro Person CHF 75.-
Anmeldung an:	Marzena Kopp-Podlewski Tel. 078 649 76 60 E-Mail: <a href="mailto:info@koppcoaching.ch">info@koppcoaching.ch</a> <a href="http://www.koppcoaching.ch">www.koppcoaching.ch</a>