



Kurs-Nr. MB529

## Prüfungsangst ade! Prüfungen stressfrei meistern.

**Sicher, selbstbewusst und gelassen durch jede Prüfung****08.09.2026 | BEW-Essen**

| 09:00 - 17:00 Uhr

**Angela Trappen**

0201 8406-804, trappen@bew.de

**Teilnahmepreise in €****Präsenz****Regulär\*** 725,-**Verbandsmitglieder\*** 695,-AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE,  
InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr**Behörden und Kommunen\*** 635,-In der Teilnahmegebühr sind jeweils seminargebundene  
Unterlagen und bei Präsenzveranstaltungen das Mittagssbuffet  
sowie Erfrischungsgetränke enthalten.

\*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

**Weitere Infos  
und Anmeldung**[bew.de/mb529](https://bew.de/mb529)

# Prüfungsangst ade! Prüfungen stressfrei meistern.

Sicher, selbstbewusst und gelassen durch jede Prüfung

## Beschreibung

Prüfungen sind für viele Menschen eine große Herausforderung – Nervosität, Blackouts oder schlaflose Nächte sind keine Seltenheit. Doch Prüfungsangst muss kein Schicksal sein! In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, ihre persönlichen Stressauslöser zu erkennen und gezielt mit ihnen umzugehen. Sie entdecken praxiserprobte Strategien, um Prüfungsstress abzubauen, ihre Gedanken positiv zu lenken und ihre Konzentration zu steigern. Der Austausch in der Gruppe sowie praktische Übungen helfen dabei, Selbstbewusstsein und Prüfungskompetenz nachhaltig zu stärken – für die nächste Prüfung und alle weiteren Herausforderungen im Berufsleben.

### Nutzen:

- Sie lernen, die eigenen Stressmuster zu erkennen und zu verstehen.
- Sie entwickeln individuelle Strategien zur Bewältigung von Prüfungsangst.
- Sie stärken ihr Selbstvertrauen und ihre persönliche Prüfungskompetenz.
- Sie tauschen sich mit anderen aus und erfahren, dass sie mit ihren Ängsten nicht allein sind.
- Sie erhalten Tipps zum effizienten Zeitmanagement und zum Einsatz digitaler Lernhilfen.
- Sie können das Gelernte nicht nur für die nächste Prüfung, sondern langfristig für andere stressige Situationen anwenden.

## Themen



- Was löst Prüfungsangst aus? Erfahrungsaustausch
- Kann Prüfungsangst auch Vorteile haben?
- Mit welchen Methoden kann ich Prüfungsstress bewältigen?
- Wie kann ich durch positive Gedanken Prüfungsangst reduzieren und mich selber ermutigen?
- Wie kann ich Prüfungskompetenz auch für spätere Prüfungen aufbauen?
- Wie strukturiere ich die Lernmenge und Zeit?
- Wie können soziale Medien meine Prüfungsangst beeinflussen?
- Welche digitalen Tools können mich beim Lernen motivieren und unterstützen?
- Wie kann ich meine Erkenntnisse auch nach dem Seminar sinnvoll und nachhaltig nutzen?

## Abschluss



Teilnahmebescheinigung

## Zielgruppe

- Auszubildende aller Fachrichtungen
- Berufseinsteiger/-innen mit Prüfungs- oder Ausbildungsabschlüssen vor sich
- Teilnehmende von Umschulungen oder Weiterbildungen, die Prüfungen gelassener angehen möchten
- 

## Dozent

- **Christiane Möller**, Personalentwicklung, Recklinghausen

## Anmeldemöglichkeiten zur Kurs-Nr.: MB529

---

- Direkt über unser Online-Anmeldeformular: [www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/mb529](http://www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/mb529)
- Über einen PDF-Ausdruck per E-Mail oder Fax: [www.bew.de/anmeldeformular](http://www.bew.de/anmeldeformular)