

**Studienberatung**

Psychologische Beratung  
Nikolaj Sprenger

## Workshop:

### „Beim nächsten Prüfungsversuch wird alles anders“

Die Psychologische Beratung der HTW lädt Studierende ein, an dem Kurs zur Prüfungskompetenz teilzunehmen.

Vom **17. Februar bis 09. März 2012** findet der Workshop an vier Terminen statt.

In diesem Workshop erhalten Betroffene die Möglichkeit, sich über ihre Befürchtungen und Erfahrungen auszutauschen und neue Strategien auszuprobieren.

Es werden Methoden einer strukturierten Prüfungsvorbereitung vorgestellt und angewandt. Um in der Prüfungsphase den Überblick zu behalten ist eine transparente Planung notwendig. Es werden Lernstrategien besprochen und eingeübt.

Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist die aktive Auseinandersetzung mit Prüfungsängsten und Lernblockaden. Es werden angstreduzierende und strukturierende Interventionen vorgestellt und erprobt. Dazu gehören auch Entspannungsübungen, die einfach anzuwenden sind und sich positiv auf die Angstsymptomatik auswirken.

Die Gruppengröße ist auf **10 Teilnehmer** begrenzt und eine aktive Teilnahme wird vorausgesetzt.

#### **Anmeldung:**

Melden Sie sich bitte verbindlich in der Psychologischen Beratung  
<mailto:psychologische.beratung@htw-berlin.de>  
an.

Die Teilnahme ist für HTW Studierende kostenlos.

**Beginn:** am 17.02.2012; 4 Termine jeweils von 15 Uhr bis 18.00 Uhr