



Angst in Leistungssituationen überwinden

Leistungssituationen wie Prüfungen, Vorträge und Gruppenarbeiten sind schon unter normalen Umständen ein Problem für dich? Und jetzt das Ganze im Chat? Per Video?

Du fühlst dich überfordert und durch die Situation an deine Grenzen gebracht? Du müsstest dich vernetzen, aber genau das fällt dir schwer?

Im Moment erscheint dir das alles als eine nicht unüberwindbare Herausforderung?

Abwarten hilft nicht. Werde aktiv und tu was dagegen!

Wir bieten einen Kurs an, in dem du unter psychologischer Anleitung lernst, selbstbewusster in Leistungskontexten aufzutreten. Ganz allgemein, aber besonders in diesem für uns alle besonderen Semester. Du lernst, wie du mit den besonderen Anforderungen besser umgehst und nicht den Kopf in den Sand steckst. In diesem wöchentlich stattfindenden Kurs trifft sich eine Gruppe Studierender (max. 10) online, die ähnliche Probleme haben. Du lernst gemeinsam mit Hilfe einer Lehrkraft und Psychologin, wie man sich in Gruppen- und Leistungssituationen wohler fühlt und damit das Studium auch unter diesen schwierigen Bedingungen gut bewältigt.

Wenn du dich angesprochen fühlst, schreib einfach eine Mail an: katrin.schuy@htw-berlin.de.

Der Termin des Kurses wird mit allen TeilnehmerInnen gemeinsam abgestimmt.