



Umgang mit Prüfungsangst

Kurs-Nr. 20

Beschreibung/Ziele

Sie haben gelernt, doch kaum beginnt die Prüfung, ist der Kopf wie leer? Das Herz rast, die Gedanken kreisen, und Sie wissen genau: Eigentlich kann ich das! Dann könnte Prüfungsangst dahinterstecken. Viele Lernende erleben genau das immer wieder: Prüfungen gehören zum Alltag in der Berufsfachschule, und der Druck kehrt regelmässig zurück, oft begleitet von innerer Unruhe und Selbstzweifeln. In diesem Kurs lernen Sie die psychologischen Hintergründe von Prüfungsangst kennen und finden heraus, wie sich Stress und Anspannung bei Ihnen bemerkbar machen und was Sie konkret tun können, um gelassener und sicherer in Prüfungssituationen zu gehen.

Inhalte

- Einordnung und Entstehung
- Eigene Stressreaktionen reflektieren
- Bedeutung einer guten Prüfungs-vorbereitung
- Bewältigungsstrategien entwickeln
- Austausch in der Gruppe: vertrauensvoll und unterstützend

Zielgruppe	Lernende und Studierende BZBS
Dauer	3 Kursabende
Daten	Mittwoch, 28.10.2026, 04.11.2026 und 11.11.2026 Wichtig: Die Teilnahme an allen 3 Kursabenden ist Voraussetzung für den bestmöglichen Fortschritt.
Zeit	17:45 – 19:45 Uhr
Raum	BH-C405, Standort Buchs
Leitung	Flutra Zumberi, MSc Psychologie, Schulpsychologin Berufsfachschulen SG
Zeugniseintrag	Nein
Kosten	Keine
Anmeldung	Anmeldung via Link bis Freitag, 23.10.2026 .
Hinweis	Anmeldungen werden in der eingegangenen Reihenfolge berücksichtigt (mindestens 8 und maximal 12 Teilnehmende). Falls der Kurs nicht durchgeführt werden kann, erfolgt eine Information vor Kursbeginn.

Buchs, Juli 2026/DiBe