

Produktinformation

Modul 2: Stress-/Prüfungsangstbewältigung & Zeitmanagement

Art-Nr.: 34-003



4,50EUR

inkl. 19% USt. zzgl. [Versand](#)

 Lieferzeit 3-5 Tage

Modul 2

**Stress- / Prüfungsangstbewältigung
& Zeitmanagement**



Produktinformation

Was ist Stress eigentlich und wie können wir besser damit umgehen?

Hat man sich gut auf eine Prüfung vorbereitet, grübelt man aber schon Tage vorher, ob man sie packen wird? Man hat schlaflose Nächte deswegen? Und in der Prüfung ist das ganze Wissen wie weggeblasen? Ein Blackout! Diese Erfahrung kennen viele!

Inhalt (31 Seiten):

- Was ist Stress
 - Meine Stressoren erkennen und bewältigen
 - Exkurs: Burnout
 - Was ist Prüfungsangst
 - Strategien zur Überwindung
 - Zeitmanagement bei Prüfungen
-