

Black Out



Informationen zum Seminar: Black Out Stop



<p>Thema:</p> <p>Für Schüler Azubis:</p> <p>Organisation</p>	<p>Wie gehe ich gegen Prüfungsstress und –angst vor?</p> <p>Viele Schüler kennen das mulmige Gefühl vor Klassenarbeiten oder Abschlussprüfungen. Und manche können sich vor lauter Angst nicht mehr konzentrieren, "vergessen" Gelerntes, schieben Prüfungsvorbereitungen vor sich her, bis ihnen die Angst im Nacken sitzt oder sie sind am Tag der Klassenarbeit krank.</p> <p>➤ Im Seminar für SchülerInnen stehen neben Kurzinformationen zum Thema Stress und Prüfungsangst vor allem folgende Themen und "Übungen" im Vordergrund:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Schülereigene Kompetenz zum Stressausgleich modifizieren ● Erkennen und Umdeuten von stress- / angstauslösenden Gedanken und "Anwendung" von günstigeren Einstellungen ● Kurzfristige Entspannungsübungen (für den "Notfall") Ausprobieren des „Autogenen Trainings“ u/o der "Progressiven Muskelentspannung" als langfristige Entspannungsmethode ● Durchführung des Mentalen Trainings ● Lerntechniken: wo stehen die SchülerInnen (wenn gewünscht)? <p>Termine: Dienstag, 06.12.2011 (Teil 1) UND Dienstag, 07.02.2012 (Teil 2) jeweils 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr</p> <p>Organisationsform: freiwillige Teilnahme durch motivierte / betroffene SchülerInnen; Freistellung vom Unterricht nur nach rechtzeitigem Absprache des Schülers mit dem Klassen- und Fachlehrer</p> <p>Raum: voraussichtlich 456.2</p> <p>Teilnehmerzahl: mind. 8, max. 20-25 SchülerInnen/Azubis Auswahl erfolgt nicht nur nach Eingang der Anmeldungen, sondern nach Prüfungsklassen, Wichtigkeit im Einzelfall und Homogenität der Gruppe</p> <p>Anmeldung: bis Donnerstag, 24.11.2011 bei der Schulsozialarbeiterin Kerstin Lott am besten per mail an lott.kerstin@mes-bc.de.</p> <p>Mitbringen: Isomatte oder andere weiche Unterlage</p> <p>Wer die Termine nicht wahrnehmen kann, aber dennoch unter Prüfungsangst leidet, kann auch ein Einzelgespräch bei der Schulsozialarbeiterin und/oder dem/der Beratungslehrerin vereinbaren und Material dagegen bekommen.</p>
<p>Dozenten</p>	<p>Uwe Dietz, Anett Otto, AOK – Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach Tel. 0731 168-271 / E-Mail: uwe.dietz@bw.aok.de</p>