



FIT FÜR TESTS UND PRÜFUNGEN!

Mentale Stärke und Selbstvertrauen für Lehrlinge.

Grundsätzlich ist es gut Angst zu empfinden. Angst ist ein starker Pusher, macht wach und warnt uns vor Gefahren. So eingesetzt macht sie Sinn und darf auch sein. Leider lösen Prüfungssituationen ebenfalls oft starke Ängste aus. Manchmal sogar so intensiv, dass wir kaum mehr reden oder klar denken können und uns wie gelähmt fühlen. Dann spricht man von einer Freeze Reaktion. Das ist eine Art Schockstarre und ist echt lästig, wenn man zeigen möchte, was man kann, dann aber in kalten Schweiß ausbricht und kein Wort herausbringt. Daher ist es gut zu lernen, wie wir diese Angst besiegen können. Dieses Training hilft dir grundsätzlich bei allen deinen Ängsten. Sei dies für ein schwieriges Kundengespräch oder wenn es darum geht, ein Telefonat mit einer fremden Person zu führen. Dies kann dich als jungen unerfahrenen Menschen schon leicht überfordern. Das muss nicht sein!

Ich helfe Dir gerne: Was kannst Du tun?

Mit ein paar einfachen Methoden können wir Angst besiegen, sogar zum Guten wenden und für uns nutzen. Möchtest du in Zukunft mit einem guten Gefühl und dann nur mehr mit ein paar Schmetterlingen im Bauch zu Prüfungen antreten und sie souverän bestehen? Üben und lernen musst du natürlich schon. Diese Arbeit kann ich dir leider nicht abnehmen. Aber was ich dir zeigen kann, sind gute Tricks und praktische einfache Methoden, damit du deine Angst besiegen kannst und etwas Starkes daraus machst. Ich zeige dir, wie du dich selbst beruhigen kannst und so von Anfang an gelassener und ohne großen Stress in die Prüfungssituation hineingehst. Gerne helfe ich dir auch mit einem einfachen Zeitplan, damit du beim Lernen besser klarkommst. Bring einfach alles mit und sei offen für Neues!

Ich freu' mich auf Dich!

Marion Morik - Dialog auf Augenhöhe
Büro für Öffentlichkeitsarbeit und Neuromentaltraining
Lindauer Straße 31, 6911 Lochau
+43 (0)664 1489587 | dialog@marion-morik.biz

www.marion-morik.biz
www.facebook.com/MarionMorikDialog
<https://www.linkedin.com/in/marion-morik-418958b1>

TRAINING: „FIT FÜR TESTS UND PRÜFUNGEN!“

Basic-Training: Mentale Stärke und Selbstvertrauen für Lehrlinge

Dieser Kurs ist die perfekte Grundlage für alle Lehrlinge, die ihre Prüfungen mit mehr Ruhe, Konzentration und Selbstvertrauen meistern möchten. Du lernst einfache, aber effektive mentale Techniken, um Nervosität zu reduzieren, deine Gedanken zu ordnen und fokussiert zu bleiben. Mit gezielten Übungen stärkst du deine innere Ruhe und bekommst Werkzeuge an die Hand, um dich optimal auf Prüfungen vorzubereiten und sie erfolgreich zu meistern – ohne Panik und Blackouts.

Inhalte des Trainings (4 Stunden)

- Persönliche Stärken erkennen und einsetzen
- Eigene Fähigkeiten und Ressourcen nutzen
- Positive Motivation und Struktur aufbauen
- Angst als Antriebskraft nutzen
- Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit lernen
- Bei jeder Prüfungssituationen souverän auftreten

UE: 4

(4 Stunden)

TRAININGSKOSTEN: € 480,- | **REALKOSTEN für Lehrbetrieb: € 120,-**
(Mit Einreichung werden 75 % rückerstattet, somit € 120 für 4 Trainingsstunden!)



DIESES TRAINING WIRD IN DER RUBRIK „ZWISCHEN- UND ÜBERBETRIEBLICHE AUSBILDUNGSMASSNAHMEN“ MIT 75% GEFÖRDERT!

Zu finden in der Broschüre der Lehrlingsstelle – Ausbildungsservice | Lehrbetriebsförderung | Seite 6 Pkt. a-c) 75 % der Kurskosten exkl. USt. bis maximal € 3000 pro Kalenderjahr usw. --- **DAZU RECHNUNG UND TEILNAHMEBESTÄTIGUNG HIER EINREICHEN:** <https://www.wko.at/lehre/los-lehre.foerdern-online-service> --- Bei Fragen oder Unklarheiten steht Ihnen die Lehrlingsstelle mit Frau Lamprecht: 05522 305-316 | lampert.carmen@wkv.at gerne zur Verfügung.

MUSTER
TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

MARION MORIK
DIALOG AUF AUGENHÖHE



Marion Morik - Dialog auf Augenhöhe
Büro für Öffentlichkeitsarbeit und Neuromentaltraining
Lindauer Straße 31, 6911 Lochau
+43 (0)664 1489587 | dialog@marion-morik.at

www.marion-morik.at
www.facebook.com/MarionMorikDialog
<https://www.linkedin.com/in/marion-morik-418958b1>