

SABINE WELDER



WENN'S DRAUF ANKOMMT!

PRÜFUNGSANGST

STRESS

NERVOSITÄT

PANIK



HIRNDOPING

FÜR PRÜFUNGEN:

WAS WIRKLICH HILFT!



PRÜFUNGS VORBEREITUNG

Workshops für Schulen, Ausbildungsbetriebe, Einzelcoaching



» Im entscheidenden Moment die optimale Leistung! «

Haben Sie das schon erlebt? Schüler oder Prüflinge schneiden deutlich schlechter ab, als von ihnen erwartet! Trotz guten Potentials haben sie es nicht geschafft, den gesamten Lernstoff zu festigen! Manche versagen komplett in der Prüfung!

Etwas Aufregung und Nervosität ist sicher gut und sogar leistungsfördernd. Panik, Prüfungsangst, unzureichende oder unstrukturierte Vorbereitung sind aber kontraproduktiv und führen zum Versagen.

Die Chance für junge Menschen, ihr gesamtes Potential auszuschöpfen:

Lerntechniken und Stressmanagement, einmal verfestigt, können das ganze Leben verändern!



Regelmäßiges
Training
ist der
SCHLÜSSEL
zum Erfolg!

HIRNDOPING WAS WIRKLICH HILFT

effektive Werkzeuge zur stressfreien Prüfungsvorbereitung

Prüfungsvorbereitung für Schüler und Auszubildende;
privat, in Schulen oder Firmen

Erlerne einfach anzuwendende und effektive „Werkzeuge“, um stressfrei zu lernen und an der Prüfung Deine optimale Leistung abrufen zu können.

- » Wie optimiere ich mein Zeitmanagement?
-> punktgenaues Lernen!
- » Wie kann ich Konzentrationsstörungen/
Blockaden lösen?
- » Wie beruhige/motiviere ich mich selbst
in kritischen Situationen?
- » Wie kann ich meinen eigenen Zustand
wahrnehmen und steuern?
- » Wie gehe ich mit eigenem Leistungsdruck/
der Erwartung anderer um?



Wie Prüfungsvorbereitung optimal geht, durften in den letzten Jahren die Abiturklassen des Deutschorden Gymnasiums in Bad Mergentheim erfahren. Die Kursteilnehmer gaben in ihrer Bewertung dem Kurs durchweg die Note 1. Sie bedauerten nur, den Kurs nicht bereits früher besucht zu haben.

TECHNIKEN

WINGWAVE COACHING



Erzielen und erhalten Sie
Ihr optimales Leistungsvermögen durch

- präzises Erfolgs-Coaching
- schnelle Angst- und Stressreduktion
- kreative Dynamik durch positive Emotionen
- innere Balance

MENTALE TECHNIKEN

- Konzentration auf das Wesentliche
- Emotionskontrolle
- Visualisierung
- Zielarbeit
- Gedankenhygiene
- Ankertechnik

STRESS MANAGEMENT

- Identifikation der Stressoren
- Ansätze: Was kann ich wie verändern?
- Zeitmanagement
- „Nein“ sagen lernen
- Chronobiologie
- Ernährung
- Selbstwahrnehmung
- Coaching



SABINE WELDER

SPORTMENTALTRAINING
PRÜFUNGSVORBEREITUNG
STRESSPRÄVENTION

- NLP-Mental-Coach
- Sport-Mentalcoach
- Wingwave-Coach
- Stress- und Burnout-Trainer
- Business-Kompakt-Kurs
- Wirtschaftsfachwirt

Schulstraße 30 ■ 96450 Coburg
Mobil: 01 70 354 77 63
info@SabineWelder.de
www.SabineWelder.de

