

# Prüfungspower

## Tagesseminar

10 - 13 Uhr und 14 - 17 Uhr

## Teilnahmegebühr pro Person

Gruppen bis 15 Teilnehmer 115 Euro

Preise für Großgruppen auf Anfrage

Unser Konzept richtet sich vor allem an erwachsene Teilnehmer. Wir freuen uns zudem über Jugendliche, die sich von den Inhalten ebenfalls angesprochen fühlen.

Aktuelle Kurstermine entnehmen Sie bitte dem Einleger, der Website oder erfragen sie unter unserer Telefonnummer.

Gerne führen wir dieses Seminar auch in Bildungseinrichtungen, Schulen, Fachschulen und Firmen vor Ort durch.

Bitte sprechen Sie uns an, falls Sie Beratung und Prüfungscoaching im Einzelgespräch bevorzugen.



**Damit Sie Ihr Potenzial voll ausschöpfen können!**

## Info und Kontakt

Peter Bergmann • (08703) 905 34 32  
bergmann-praxis@t-online.de

Susanne Jaschek • 0175 249 30 03  
praxis@susannejaschek.de

[www.pruefungspower.de](http://www.pruefungspower.de)

**Nervenstark durch jede Prüfung**

## Nie wieder Prüfungsangst ?!

Prüfungen und Examen, Vorstellungsgespräche, Wettkämpfe, Präsentationen, Reden und öffentliche Auftritte: Immer wieder werden wir gefordert!

Eine angemessene Nervosität erhöht die Leistungsfähigkeit, aber zu viel davon blockiert uns. Es kann dadurch sogar zu einer erheblichen Differenz zwischen dem tatsächlichen Können und dem Prüfungsergebnis kommen. Deshalb gehört zur Vorbereitung einer Prüfung oder eines Auftritts auch der richtige Umgang mit der eigenen Erwartungsangst: Wir vermitteln Ihnen verschiedene lösungsorientierte Techniken zur Stressbewältigung. Sie lernen, wie Sie Lampenfieber und Prüfungsangst wirksam begegnen und dabei den Zugang zu Ihren tatsächlichen Fähigkeiten behalten.

Aus unserem umfangreichen homöopathischen und naturheilkundlichen Wissen erhalten Sie bewährte Mittel und Rezepte, die ausgleichend und stabilisierend auf das Nervensystem wirken.

**Die Besonderheit dieses Seminars: Unser Konzept kombiniert psychologische Strategien und Naturheilkunde. Die einzelnen Bestandteile können Sie nach Ihren Bedürfnissen zusammenstellen und nach dem Seminar selbst umsetzen und anwenden.**

## TAGESSEMINAR

### Psychologie und Mentaltraining

- Angst und Stress verstehen
- Richtungswechsel mit der Kraft der Gedanken und Bilder
- Eigene Potenziale erkennen und einsetzen
- Grundlagen des öffentlichen Auftretens

### Naturheilkundliche Helfer

- Homöopathie / Schüßler Salze
- Bachblüten / Aromatherapie
- Phytotherapie
- Kinesiologie / Körpertherapie

### Selbsterfahrung / Supervision

- Entspannungstechniken
- Selbsthypnose, Meditation
- Analyse und Supervision des eigenen Auftritts
- lösungsfokussierte Zielaufstellung

## LEITUNG



**Peter Bergmann**  
Heilpraktiker, Dozent  
Prüfungsbeisitzer  
Musiker

**Homöopathie  
Naturheilverfahren**



**Susanne Jaschek**  
Heilpraktikerin, Dozentin

**Homöopathie  
Psychotherapie  
Meditationskurse**