Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
	Ich schaff`s: Prüfungsangst bewältigen Prüfungsangst bewältigen Sie sind in Prüfungen so aufgeregt, dass Sie, obwohl sie gelernt haben, Ihr Wissen kaum abrufen können? Sie haben Angst, in der Prüfung in Tränen auszubrechen? Sie befürchten, (noch mal) einen „Blackout“ zu bekommen? Sie fürchten sich vor Ihrem Prüfer/Ihrer Prüferin? Sie haben Panik, was passiert, wenn Sie durch die Prüfung fallen? Sie können sich kaum drauf konzentrieren, für die Prüfung zu lernen, weil Sie schon beim Lernen Angst vor ihr haben? Ihr Körper reagiert mit Stress (z.B. Magen/Darm, Schlaf…) schon im Vorfeld einer Prüfung? Sie trauen sich, Ihre Ängste zuzugeben? Dann können Sie in diesem Kurs lernen, sich sicherer und kompetenter mündlichen oder praktischen Prüfungen und Klausuren zu stellen. Inhalte u. a. • Symptome der Angst verstehen • Aspekte einer Prüfung kennen • Effektive(re) Vorbereitung • Ängste bewältigen, Übungen und Tipps • Entspannungsmethoden • freiwillige Videoprobe • ggf. Prüfungssimulation	Termine am Mittwoch, 16.04.2025, Mittwoch, 23.04.2025, Mittwoch, 30.04.2025, Mittwoch, 07.05.2025, Mittwoch, 14.05.2025, Mittwoch, 21.05.2025, Mittwoch, 28.05.2025, Mittwoch, 04.06.2025 14:00 - 16:00, Ort: (M 144 (psb Vechta))	Kerstin Horngacher (Team psb), Dipl.-Psych. Kerstin Horngacher

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
	Peer-Schreibberatung im Sprachenzentrum	Termine am Freitag, 16.09.2016 - Samstag, 17.09.2016 08:00 - 18:00, Dienstag, 13.12.2016 14:00 - 15:00, Freitag, 31.03.2017 10:00 - 18:00, Dienstag, 13.06.2017, Montag, 19.06.2017, Dienstag, 27.06.2017, Montag, 03.07.2017, Montag, 10.07.2017 - Dienstag, 11.07.2017 16:00 - 18:00, Freitag, 17.11.2017 14:00 - 17:00, Mittwoch, 18.09.2019 - Donnerstag, 19.09.2019, Donnerstag, 10.10.2019 - Freitag, 11.10.2019 08:00 - 18:00, Dienstag, 21.04.2020 - Mittwoch, 22.04.2020 09:30 - 10:30, Freitag, 24.04.2020 14:00 - 18:30, Dienstag, 28.04.2020 - Mittwoch, 29.04.2020 09:30 - 10:30, Freitag, 01.05.2020 11:00 - 11:30 ...(mehr) Ort: R023, Q113, R204 (+15 weitere)	Christiane Drave, M.A., Joanne Bartenwerfer, Dr. Juliane Schöneich

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
	Schüchtern, ängstlich, unsicher...? Schüchtern, ängstlich, unsicher…? Fühlen Sie sich oft unsicher in sozialen Situationen? Haben Sie Schwierigkeiten, Ihre Meinung zu äußern oder sich vor anderen zu präsentieren? In diesem Kurs werden wir gemeinsam die Herausforderungen von Schüchternheit, Angst und Unsicherheit angehen und Strategien entwickeln, um mehr Selbstvertrauen und Sicherheit im Alltag zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an Studierende, die sich mit den Themen wie soziale Angst, Selbstzweifel und Schüchternheit auseinandersetzen und Wege suchen, diese zu überwinden. Durch praxisorientierte Übungen, Gruppeninteraktionen und Reflexion werden wir lernen, wie man die eigene Komfortzone erweitern und die eigene Persönlichkeit stärken kann. Kursinhalte: • Was sind die Ursachen von Schüchternheit und Ängsten? • Praktische Übungen zur Überwindung von sozialen Hemmungen • Selbstreflektion und positive Selbstwahrnehmung • Umgang mit Rückschlägen und Ängsten im Alltag • Entspannungstechniken und Stressbewältigung Zielgruppe: Der Kurs ist ideal für Studierende, die an ihrer sozialen Kompetenz arbeiten und mehr Selbstsicherheit entwickeln möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ziele des Kurses: • Überwinden von Ängsten und Unsicherheiten • Verbesserung der eigenen Kommunikation • Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstwahrnehmung • Förderung von persönlichem Wachstum Kursformat: • interaktiver Workshop in Präsenz • Gruppenübungen und Rollenspiele • Einzelreflektion und Feedbackrunden • Praktische Tipps und Strategien für den Alltag	Termine am Dienstag, 01.04.2025, Dienstag, 08.04.2025, Dienstag, 15.04.2025, Dienstag, 22.04.2025, Dienstag, 29.04.2025, Dienstag, 06.05.2 ...(mehr), Ort: (M 144 (psb Vechta))	Kerstin Horngacher (Team psb), Dipl.-Psych. Kerstin Horngacher