



## Das muss nicht sein!

# „Fit für die Prüfungen“

Nach diesem Tageskurs gehen Sie gelassen an die Prüfungen!

### Kursinhalte:

Sie kennen die wichtigsten Schlüsselfaktoren und Ihre geeignete Lernmethode für eine erfolgreiche Prüfungsvorbereitung. Weiter bearbeiten wir Themen wie:

- Umgang mit meiner Prüfungsangst
- Stressbewältigung und Mentale Vorbereitung
- Wie motiviere ich mich selbst?
- Ziele setzen und planen
- Zeitmanagement
- Zusammenfassungs- und andere Merktechniken
- Gedächtnistraining und Konzentrationstechniken
- ...und viele praktische Tipps

**Gruppe:** 6 – 12 Teilnehmende

**Kursdaten:** 30.09.2024  
08.10.2024  
05.11.2024

**Kurszeiten:** 09.00 – 16.30 Uhr

**Kursort:** Stadt Bern, genauer Kursort wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

**Kosten:** CHF 250.--

**Anmeldung:** bei [claudia.haenni@zyt-insel.ch](mailto:claudia.haenni@zyt-insel.ch)



Kursleitung: Claudia Hänni

Als Ausbilderin und ressourcen- & lösungsorientierter Coach führe ich seit 2016 eine eigene Praxis. Nach über 20 Jahren beruflicher Tätigkeit im Personalwesen, im Lehrlingswesen und im Ausbildungsbereich bringe ich viel Erfahrung mit und bin daher die ideale Kursleiterin zum Thema „Fit für die Prüfungen“. Sie können viel profitieren. Haben Sie Fragen? Ich freue mich auf Ihren Anruf.

Claudia Hänni  
Mattenweg 27  
3178 Böisingen  
Mobil 079 395 01 01  
[www.zyt-insel.ch](http://www.zyt-insel.ch)  
[claudia.haenni@zyt-insel.ch](mailto:claudia.haenni@zyt-insel.ch)

## So klappt es - bestimmt!