



PrüfungsKompetenz

PrüfungsFlow – Erfolgreich an der Prüfung

Prüfungen souverän meistern – in diesem Coaching entwickelst du Fokus, Motivation und mentale Stärke für deinen Lernerfolg.

Vielleicht kennst du Konzentrationsschwierigkeiten beim Lernen, merkst, dass klassische Lernmethoden für dich nicht optimal funktionieren, oder fühlst dich unsicher vor Prüfungen. Auch Prüfungsangst kann blockieren und dein volles Potenzial verdecken. In «PrüfungsFlow» lernst du wirkungsvolle Strategien kennen, um neue Lernformen für dich zu nutzen, deine Konzentration gezielt zu steigern und mit mehr innerer Ruhe und Selbstsicherheit in deine Prüfungen zu gehen.

Inhalt

Das Coaching unterstützt dich dabei, deine mentale Stärke bewusst einzusetzen. Mit bewährten Methoden des Mentaltrainings baust du Prüfungsängste ab, steigert deine Konzentration und entwickelst individuelle Lernstrategien, die wirklich zu dir passen. Du stärkst deine Eigenverantwortung, lernst selbstbestimmt zu arbeiten, erhöhst deine Motivation und richtest deinen Fokus klar auf deine Ziele aus – damit du deine Prüfungen erfolgreich meisterst und deine Ausbildung oder persönlichen Ziele sicher abschliesst.

Deine Referentin

Sibylle Pfeiffer ist erfahrene Mental-Trainerin mit Schwerpunkt auf Motivation und mentaler Stärke. Seit vielen Jahren begleitet sie Schülerinnen, Schüler und Studierende dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten und Prüfungen selbstbewusst und erfolgreich zu bestehen.

Zielgruppe

Das Coaching richtet sich an alle, die ihre Lernstrategie verbessern, ihre Konzentration steigern und Prüfungen souverän und mit mehr Selbstvertrauen meistern möchten.

Zusatznutzen

- Du gewinnst mehr innere Gelassenheit und Ruhe – und dadurch mehr Selbstsicherheit und Lebensqualität.
- Zusätzlich erhältst du ein aufgesprochenes Mentaltraining als MP3-Datei zum täglichen Üben sowie Kursunterlagen.
- Die erlernte Methode kannst du auch auf andere Lebenssituationen übertragen.

Kurssprache

Deutsch

Dauer

4 Coachings à 90 Minuten:

1. Termin vor Ort: Einführung, Grundlagen des Mentaltrainings und individuelle Zielsetzung.
- 2.–4. Termin Online: Vertiefung, praxisnahe Übungen und Umsetzung deiner persönlichen Lernstrategien.

Preis

CHF 590.00 für Mitglieder
CHF 690.00 für Nichtmitglieder

Hier gleich anmelden:



Ihre Ansprechperson:

Leia Imhof

Spezialistin Fachausbildungen

Tel. 032 625 42 51

leia.imhof@santesuisse.ch

santésuisse | Bildung

Römerstrasse 20 | 4502 Solothurn | santesuisse.ch

Telefon +41 32 625 41 41 | bildung@santesuisse.ch



santésuisse