



Gruppe gegen Prüfungsangst

Ab 16 Jahren

Bist du vor oder während Prüfungen so nervös, dass dir fast nichts mehr einfällt, obwohl du gelernt hast? Bekommst du deshalb schlechte Noten und verlierst allmählich das Selbstvertrauen? In unserer psychologisch geleiteten Gruppe gegen Prüfungsangst kannst du einen Ausweg aus diesem Teufelskreis finden.

Konkret kannst du an 5 Abenden:

- Wirksame Strategien und Methoden aus der Psychologie kennenlernen, um die Prüfungsangst abzubauen und Stress zu reduzieren
- Dir wieder bewusst werden, was du eigentlich kannst
- Zu mehr Ruhe und Gelassenheit in der Prüfungsvorbereitung finden
- Mit «Leidensgenossen» und uns über alles reden, was dich zu diesem Thema beschäftigt

Leitung

Cécile Bürdel und Manuela Bilger, Jugendberatung der Stadt Zürich

Ort

Jugendberatung der Stadt Zürich, Baumackerstr. 18, 8050 Zürich
Feuerwehrgebäude, 1. Stock (Eingang hinter dem Haus)
(Tram Nr. 10 oder 14 bis «Salersteig» oder «Sternen Oerlikon»)

Daten

Die Gruppe findet an den Dienstagen vom 8. Mai bis 5. Juni 2018, 18 – 20 Uhr statt.

Kosten

Das Angebot ist kostenlos.

Anmeldung

Bis 10. April 2018 online unter www.stadt-zuerich.ch/jugendberatung oder per E-Mail jugendberatung@zuerich.ch
