

## Einzelcoaching zur Prüfungsvorbereitung - 16 Coachingeinheiten

### Zusammenfassung

Prüfungen beenden in der Regel eine Phase des Lernens neuer Inhalte und ermöglichen nach erfolgreich bestandener Prüfung oftmals neue berufliche Perspektiven und Möglichkeiten. Doch häufig ist die Vorbereitung auf die Prüfung schon mit so viel Stress verbunden, dass die Prüfung selbst fast schon zum Scheitern verurteilt ist. Noch schlimmer ist es, wenn die lange Phase des Lernens nicht durch das Bestehen der Prüfung beendet wird! Es folgen Selbstzweifel, Scham und das Gefühl, ein Versager zu sein. Allein der Gedanke an eine mögliche Wiederholungsprüfung verursacht dann häufig schon feuchte Hände und ein flaes Gefühl im Magen.

Aber das muss nicht sein! Im Rahmen dieses Einzelcoachings arbeiten wir mit einem ausgebildeten Coach am Abbau Ihrer Prüfungsängste und zeigen Ihnen Strategien auf, um anstehende Prüfungen gelassen, beschwerdefrei und erfolgreich zu bestehen.

Die 16 Coachingeinheiten können flexibel innerhalb eines Zeitraums von 8 Wochen stattfinden.

### Kursinhalte

Situationsanalyse

- ✓ Erwartungen, Erfahrungen, Druck, Zeitfresser, Ängste

Prüfungsangst

- ✓ Ursache und Strategien zur Überwindung

Zeitmanagement

- ✓ Methoden effektiver Zeiteinteilung, Prioritäten setzen und Aufgaben definieren, Abläufe optimieren
- ✓ Strategien für ein effizientes Selbststudium und eine optimale Prüfungsvorbereitung
- ✓ Übungen zur Emotionsregulierung in Prüfungssituationen

#### Kursnummer

AV-C-152-2

#### Standort

Die Teilnahme ist an vielen unserer Standorte oder - bei Zustimmung des Kostenträgers - auch von zu Hause aus möglich.

#### Ihr Kontakt

**Neues Innovatives Lernzentrum e. V.**

Telefon: [0208 9952777](tel:02089952777)

E-Mail: [kontakt@forum-bz.de](mailto:kontakt@forum-bz.de)

#### Unterrichtsform

Vollzeit und Teilzeit

#### Dauer

16 Coachingeinheiten in max. Wochen

#### Kosten

€ 0,00 (mit Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein)

#### 5 gute Gründe für Viona

- Über 700 individuell kombinierbare Kurse
- Über 130.000 erfolgreiche Teilnehmer
- Über 90 % Weiterempfehlungsrate
- 93 % Abschlussquote Weiterbildung
- Mehr als 15 Jahre Erfahrung mit Online-Schulungen

## Ihre beruflichen Perspektiven nach der Weiterbildung

Im Rahmen des Einzelcoachings arbeiten Sie gemeinsam mit einem Coach gezielt an der Analyse und am Abbau Ihrer Prüfungsängste und Sorgen, um sich optimal auf die nächste Prüfung vorbereiten und diese souverän meistern zu können.

## Teilnahmevoraussetzungen

Bestimmte berufliche Vorkenntnisse oder Erfahrungen sind für die Teilnahme nicht erforderlich.

Allen Interessierten stehen wir in einem persönlichen Gespräch zur Abklärung ihrer individuellen Teilnahmevoraussetzungen zur Verfügung.

## Zielgruppe

Der Maßnahmebaustein richtet sich an alle arbeitssuchenden oder von Arbeitslosigkeit bedrohten Personen, die mithilfe eines individuellen Coachings oder Kenntnisvermittlung ihrem Zielberuf einen großen Schritt näherkommen möchten.

## Ihr Abschluss

Trägerinternes Zertifikat bzw. Teilnahmebescheinigung

## Förderung

Wir sind zugelassener Träger nach der AZAV und alle unsere Angebote sind entsprechend zertifiziert. Ihre Teilnahme kann somit durch die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter per Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein zu 100% gefördert werden.

## Vielfältiger Methodenmix für Ihren Lernerfolg

Neben der klassischen Wissensvermittlung durch Ihre Dozierenden besteht der Unterricht aus praxisorientierten Fallbeispielen, Gruppen- und Projektarbeiten, Präsentationen und Diskussionen. Während der Wissensvertiefung arbeiten Sie mit verschiedenen Medien und bestimmen Ihr individuelles Lerntempo. So wird der Lernstoff auf vielfältige Weise vermittelt und nachhaltig gefestigt. Durch unsere Prüfungsvorbereitungen und das optionale Fachtutoring sind Sie für die Prüfungen bestens gerüstet.

### Effektives und bewährtes Lernkonzept

- Virtueller Live-Unterricht in kleinen Gruppen
- Hoch qualifizierte und erfahrene Dozierende
- Praxisbezogenes Arbeiten, multimediale Werkzeuge
- Intuitive Lernplattform
- Moderne PC-Arbeitsplätze und neueste Medien
- Persönliche Unterstützung an jedem Lernort

### Flexibel und individuell - Jetzt informieren!

Mit Viona finden Sie das Lernformat, welches am besten zu Ihnen passt. Viele Module sind individuell kombinierbar und können in Vollzeit oder Teilzeit durchgeführt werden. Wir beraten Sie zu Ihren ganz individuellen Möglichkeiten. Schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen Sie uns an.



Bildungszentrum

### Herausgeber:

**Neues Innovatives Lernzentrum e. V.**  
Wallstraße 2  
45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon: 0208 9952777  
E-Mail: kontakt@forum-bz.de  
Internet: www.forum-bz.de

**Geschäftsführer**  
Herr Mücahit Bilen

