

„Klar im Kopf – Sicher in der Prüfung“ mit NLP

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Lampenfieber, Blackouts oder Herzklopfen vor Prüfungen?

In diesem Workshop lernen Sie einfache mentale Techniken, mit denen Sie Ihre

Nervosität gezielt abbauen und mit mehr Ruhe und Selbstvertrauen in Prüfungssituationen gehen können.

Ideal für Schüler, Studierende oder Menschen mit Prüfungsangst im Berufsleben.

Ängste treten häufig auf und sind zuerst einmal Warnsignale und damit notwendig.

Neurotische Ängste dagegen sind aus dem Ruder gelaufen; sie sind unangemessen und erzeugen einen Leidensdruck.

Sie zeigen sich bei ihrem Auftreten als panikartige Attacken mit oft körperlichen Begleitsymptomen.

Meistens werden Ängste in Kindheit und Jugend erlernt und begleiten Menschen oft über Jahrzehnte, wenn nichts dagegen unternommen wird.

Glücklicherweise bietet die moderne Psychotherapie sehr effektive Methoden zur Behandlung. Dies muss noch nicht einmal übermäßig lange dauern; in der Regel genügen einige Sitzungen, um die Symptomatik deutlich zu verbessern.

In diesem Seminar wird das NLP-Behandlungskonzept zur Prüfungsangst vorgestellt und praktisch durchgeführt.

Die Teilnehmer üben die therapeutischen Techniken in Kleingruppen anhand von praktischen Beispielen.

Seminarinhalte:

- Anamnese
- Verhaltenstherapeutische Behandlungstechniken
- NLP-Behandlungstechniken (Theorie und Praxis)

Teilnahmevoraussetzungen für dieses Seminar: HP und HP Psychotherapie - AnwärterInnen und Menschen mit Vorkenntnissen in psychotherapeutischer Methoden.

Dozent/in Ana Trancota: Jg. 1981, verheiratet, drei Kinder. Frau Trancota ist NLP-Master-Trainerin, Autorin und Achtsamkeitsexpertin. Nach ihrem Lehramtsstudium in Latein und einem Umzug nach Deutschland begann sie ihre zweijährige NLP-Ausbildung in Münster. Heute arbeitet sie als NLP-Trainerin und begleitet Menschen auf ihrem Weg zu mehr Bewusstsein, innerer Klarheit und Lebensfreude. Heute begleitet sie Menschen auf ihrem Weg zu mehr Bewusstsein, innerer Klarheit und Lebensfreude. In ihren Workshops und Ausbildungen verbindet sie NLP, Persönlichkeitsentwicklung und Meditation zu einem ganzheitlichen Ansatz.

Termine:

Do. 11.09.2025

17:00-20:00 Uhr

Preis:

70,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Kaiser-Wilhelm-Ring 4-6
48145 Münster
Tel. 0251 - 47883**

Seminarnummer:

SSH44110925

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

