

## Seminarzeiten für alle Module

1. Tag: 14 bis 19.45 Uhr
2. Tag: 9 bis 18 Uhr
3. Tag: 9 bis 13 Uhr

## Kosten

363 Euro pro Modul. Die Module bauen aufeinander auf und es kann keines übersprungen werden. Die Module können einzeln gebucht werden. Wenn alle Module auf einmal gebucht werden, kann in Raten gezahlt werden (6 monatlichen Raten von je 182,- Euro, beginnend im April 2018.)

## Zertifikat

Nach Abschluss der drei Module PAC I bis PAC III erhält man das Zertifikat PAC.



Fotos: Fotolia

## Informationen

Systemisches Institut Mitte – SYIM  
Hermann-Mattern-Straße 73, 34134 Kassel  
Tel. 0561 / 970 48 41

Bürozeiten: Mo + Mi von 8 - 12 Uhr

[www.syim.de](http://www.syim.de)

[mail@syim.de](mailto:mail@syim.de)

## Dr. phil. Timo Nolle



**Dr. Timo Nolle**, Erziehungswissenschaftler, systemischer Therapeut (SG), Lehrtherapeut (i.A.), wiss. Mitarbeiter an der Universität Kassel am Zentrum für Lehrerbildung und Servicecenter Lehre. Seit 1997 Erfahrung im Leistungssport (Sportklettern). Er leitet die Praxis Prüfungs- und Auftrittskoaching ([www.timo-nolle.de](http://www.timo-nolle.de)) und ist Mitglied im Lehrteam des Systemischen Instituts Mitte.

Fortbildungsdozent für Universitäten, Hochschulen, Schulen, Studienseminare, Lehrkräfteakademie Hessen und private Bildungsstätten.

## Anmeldung

Anmelden können Sie sich online unter [www.syim.de/weiterbildung/ausbildung](http://www.syim.de/weiterbildung/ausbildung)

# Weiterbildung: PAC Prüfungs- und Auftrittskoaching



Die Weiterbildung zum Prüfungs- und Auftrittskoaching startet

**am 13. April 2018**

**Leitung:**

Dr. Timo Nolle



Herta Schindler & Brigitte Schellhorn

## Psychischem Druck begegnen

Der psychische Druck, unter dem Lernende in der Schule, in Aus- und Weiterbildungen und im Studium stehen, hat stark zugenommen. Der Leistungsstress wird vermehrt zum Anlass für Coaching, Beratung und Therapie. Dabei bleibt oft nicht viel Zeit, weil die nächste Prüfung oder Abgabe einer Hausarbeit vor der Tür steht.

Prüfungen können Situationen sein, in denen grundsätzliche Fragen wichtig werden:

- Bin ich ok?
- Was denken die anderen von mir?
- Habe ich Erfolg verdient?
- Was bleibt von mir, wenn ich scheitere?
- Ist dies überhaupt mein Weg?

## Ohne Lernen geht es nicht

Prüfungsangst entsteht durch eine Mischung aus unpassender Lerntechnik und blockierenden Gedanken. Wenn die Lerntechnik nicht zum Lerninhalt oder zur Prüfungsform passt, kann auch durch viel Lernzeit kein ausreichender Wissensstand aufgebaut werden. Die Angst, ein schlechtes Ergebnis zu erzielen, ist dann berechtigt.

## Leistung = Selbstwertgefühl?

Auf der Bühne und in Prüfungen steht das Selbstwertgefühl im Rampenlicht. Viele Menschen verwechseln sich mit ihrer Leistung. Wenn die Prüfung oder der Auftritt zu einem Selbstwerttest werden, geht es gefühlt um Leben und Tod.

Die Stärkung des Selbstwertgefühls, unabhängig von Leistung und Erfolg, ist daher ein zentrales Element von PAC.

## Vielseitigkeit

Für BeraterInnen und TherapeutInnen stellt die Vielseitigkeit von Prüfungscoaching eine Herausforderung dar:

- In einem Moment ein reflexionsfördernder Gesprächspartner sein,
- dann eine Lerntechnik erklären,
- um gleich darauf als Motivationscoach lösungsorientiert „Gas zu geben“.

## Mehrdimensional

PAC basiert auf einem mehrdimensionalen Modell zur Anliegenklärung und darauf abgestimmten Interventionen.

Lernschwierigkeiten, Prokrastination, Prüfungsängste, Blockaden und Blackouts lassen sich mit PAC in vergleichsweise kurzer Zeit nachhaltig verändern.

Es werden systemische, hypnotherapeutische, pädagogische/didaktische, körperorientierte Ansätze mit Mentaltraining aus dem Spitzensport kombiniert.

## TeilnehmerInnen

Die Fortbildung richtet sich an ausgebildete oder sich in Ausbildung befindende

- (Psycho-)TherapeutInnen,
- BeraterInnen,
- Coaches,
- StudienberaterInnen,
- LehrerInnen an Schulen und Hochschulen,
- HeilpraktikerInnen,
- Fachkräfte aus psychotherapeutischen, psychosozialen, pädagogischen, schulischen und heilkundlichen Arbeitsbereichen mit Beratungserfahrung.

## Tagungsort

Fabrik Chasalla, Sickingerstrasse 10b, 34117 Kassel

## Modul 1: 13.-15. April 2018

### Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung

- Neurophysiologische Grundlagen von Prüfungsangst, Motivation und Blackout
- Analyse von mentalen Bremsklötzen in Lern-Leistungssituationen
- Reflexion eigener Prüfungserfahrungen
- 3 Säulen der Prüfungsvorbereitung
- Lerntechnik und Zeitstrukturierung
- Phasenmodell für Prüfungs- und Auftrittcoaching
- Selbstregulation dysfunktionaler Emotionen
- Mental-Training und Aufbau von mentaler Stärke

## Modul 2: 22.-24. Juni 2018

### Entwicklungsblockaden und Motivation

- Austausch zu den Erfahrungen mit den Inhalten aus Modul 1
- Entwicklungsblockaden biografisch beleuchten
- Systemisches Arbeiten mit der Problem Lösungs-Balance
- ABC „Ambivalenzen und Blockaden Check“, eine Problem-Ziel-Aufstellung zur Reflexion und Transformation von psychodynamischen Blockaden.
- Arbeit mit inneren Anteilen

## Modul 3: 28.-30. September 2018

### Auftrittcoaching

- Austausch zu den Erfahrungen mit den Inhalten aus den Modulen 1 und 2
- Psychodynamik auf der Bühne
- Entwicklung von Selbstsicherheit für Auftritte, Bewerbungen und mündliche Prüfungen
- PAC in Gruppen