

## **MENTALES TRAINING – GUT DRAUF SEIN, WENN'S DRAUF ANKOMMT**

*MÜNDLICHE PRÜFUNGEN - KLAUSUREN - REFERATE - THESIS - VORSTELLUNGSGESPRÄCHE*

### **Ziele und Inhalte:**

Im Studium und darüber hinaus im späteren beruflichen Leben gibt es eine Vielzahl von Prüfungs- und Herausforderungssituationen, die es zu bewältigen gibt. Neben dem fachlichen Wissen geht es darum, die Nerven zu behalten, um seine Leistung zum richtigen Zeitpunkt optimal abrufen zu können, Angst und Stress zu kontrollieren.

Dieser Workshop vermittelt praxisnah bewährte mentale Strategien und Kompetenzen, die auch erfolgreiche Leistungssportler, Wissenschaftler oder Manager zur Stressbewältigung nutzen.

In Anlehnung an das Heidelberger Kompetenztraining (HKT) zur Entwicklung mentaler Stärke ist das Trainingsprogramm in 4 Schritten aufgebaut:

1. Ziele formulieren und mental erleben
2. Sich konzentrieren – die richtige Spannung
3. Seine Stärken aktivieren
4. Die Zielerreichung gegenüber Störungen abschirmen

**Dozent:** Dirk Burba, Dipl.-Psychologe, Dipl.-Sportwissenschaftler, PSB

### **Zeit & Ort**

**Termin:** Freitag, 03.06., 14:00-18:00 und  
Samstag, 04.06., 10:00-13:00

**Raum:** Studierenden Support Center  
1. Etage, Gebäude 2, Seminarraum  
Münsterstr. 156

**Anmeldung:** Anmeldung über die ZWEK-Plattform:  
<http://zwek.hs-duesseldorf.de/workshops>