

Prüfungsängste sind ein weit verbreitetes Phänomen unter Studierenden. Diese Ängste können die Studienleistungen beeinträchtigen und deutliches Leiden verursachen. Auch besteht die Gefahr, durch die Ängste unter den eigenen akademischen Möglichkeiten zu bleiben oder einen begonnenen Studiengang nicht abzuschließen zu können.

Aktuelle Studien zeigen, dass Prüfungsängste gut behandelt werden können. In der PBS wurde daher im Rahmen eines Projekts ein intensives, onlinebasiertes Programm entwickelt, das Betroffene dabei unterstützen kann, Prüfungsängste zu überwinden.

Das entwickelte Programm besteht aus sechs Modulen, die nacheinander bearbeitet werden. Jedes Modul ist in sich abgeschlossen und behandelt schwerpunktmäßig einen Aspekt, der bei der Überwindung von Prüfungsängsten hilfreich sein kann.

So finden Sie uns:

Johannes Gutenberg-Universität Mainz Psychotherapeutische Beratungsstelle

Besucheradresse:

Hegelstraße 61 (HDI-Gebäude, 5. Etage)

55122 Mainz

Tel: 06131-39 22312

www.pbs.uni-mainz.de

e-mail: pbs@uni-mainz.de

Anmeldung:

Montag bis Freitag: 9:00 – 12:00 Uhr

Montag, Dienstag und Donnerstag: 13:30 – 15:30 Uhr



Online-Beratung

bei Prüfungsangst



DIE MODULE

DIE SCHWERPUNKTE SIND:

Modul 1: Angst und Black-Out

Modul 2: Prüfungsvorbereitung

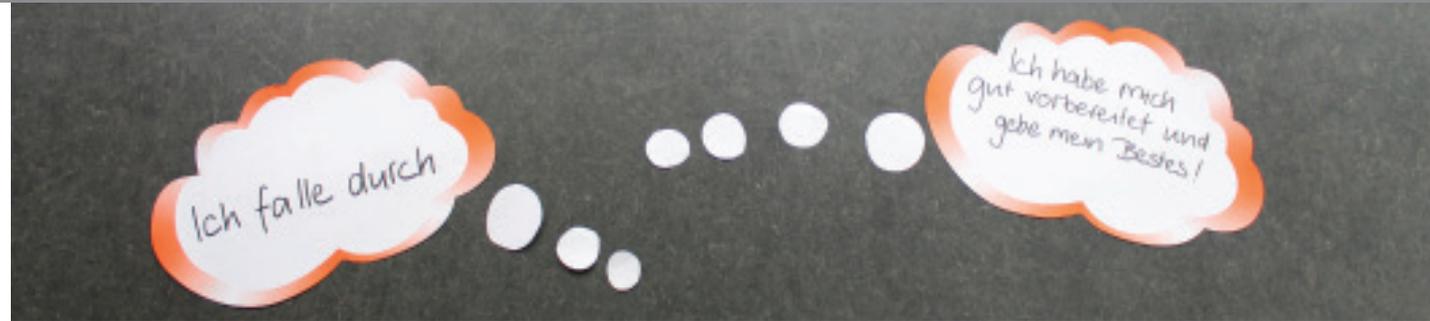
Modul 3: Negative Gedanken verändern

Modul 4: Positive Gedanken fördern

Modul 5: Entspannung und positive Bilder

Modul 6: Prüfungscoaching

Die Inhalte werden durch Filme, Screencasts und Beispiele multimedial aufbereitet. Jedes Modul enthält dabei spezifische Aufgaben und Arbeitsblätter, die die Anwendung des Erlernten fördern. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden durch die komplette Programmbearbeitung begleitet: Auftretende Fragen werden beantwortet, die erstellten Materialien gesichtet und ein wöchentliches, individuelles Feedback gegeben.



In jeder Woche wird ein Modul bearbeitet. Innerhalb dieses Rahmens bestimmen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jedoch selbst die Bearbeitungsgeschwindigkeit, um diese optimal an die persönlichen Bedürfnisse anzupassen. Der Zugriff auf das Programm ist orts- und zeitunabhängig, kann in den individuellen Alltag integriert werden und bietet große Flexibilität.

Die Inhalte des Programms sind in verschiedenen Settings erprobt und auf Grundlage von wissenschaftlichen Methoden erstellt. Mit diesem Programm sollen nun die vielfältigen Möglichkeiten einer internetgestützten Beratung genutzt und überprüft werden. Die Effektivität von internetgestützter Beratung wurde bereits mehrfach empirisch nachgewiesen und stellt daher eine sinnvolle Ergänzung zum bereits bestehenden Beratungsangebot dar.

Im Rahmen der Qualitätssicherung und -entwicklung wird das Programm evaluiert. Alle erhobenen Daten werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt.

AUF EINEN BLICK:

- zeit- und ortsunabhängige Bearbeitung
- individuelle Bearbeitungsgeschwindigkeit
- selbstständige Wiederholungen
- individuelle Betreuung
- intensives und umfangreiches Programm
- wissenschaftlich fundierte Inhalte
- multimediale Vermittlung
- praktische Umsetzung
- individueller Startzeitpunkt