

**Du** stehst kurz vor der Prüfung – und eigentlich sind der „normale“ Arbeits- und Schulstress schon genug, aber nun steigert sich die Belastung um ein Vielfaches? Körperliche und seelische Beeinträchtigungen sind oftmals die Folgen dieser zusätzlichen Stressbelastung. Doch entsteht dieser Stress nicht auch, weil wir uns hilflos ausgeliefert fühlen? Weil wir nicht wissen, was auf uns zukommt und auch nach der Ausbildung keine Chance auf eine Übernahme sehen? - Deshalb organisiert die ver.di Jugend Niedersachsen Bremen extra für euch das Wochenend-Seminar:

## **Prüfungsangst muss nicht sein! :: 23.-25.03.2012 :: HVHS Springe** **! extra für Auszubildende der Arbeitsagentur!**

**Worum es geht:** Auszubildenden, die kurz vor der Prüfung stehen, bieten wir an, in diesem Seminar den Umgang mit Prüfungsangst und -stress zu thematisieren und zu üben. Dir werden Modelle zur Stressbewältigung und Lerntechniken vorgestellt, die der Prüfungsvorbereitung ein wenig das Grauen nehmen können. Im Rahmen einer Prüfungssimulation kannst du das erarbeitete Wissen dann in die Praxis umsetzen. An diesem Wochenende sollen Lernstrategien genauso vermittelt werden wie Entspannungstechniken. Dabei wird der Frage nach den eigenen Stressfaktoren nachgegangen - aber auch der Frage, durch welche individuellen oder gesellschaftlichen Faktoren Stress ausgelöst wird. Beruflicher Stress innerhalb der gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen wie auch die Rolle von Gewerkschaften werden beim Seminar deshalb ebenfalls thematisiert.

Wenn du dich sowohl mit individuellen als auch kollektiven Handlungsmöglichkeiten zur Reduzierung von Prüfungsstress und Leistungsdruck beschäftigen und deine Kompetenzen gemeinsam mit anderen Auszubildenden erweitern möchtest, bist du herzlich eingeladen zum Seminar:

**Seminar- und Reisekosten:** ver.di Mitglieder zahlen einen Teilnehmenden-Beitrag von 15,- €, Nicht-Mitglieder 55,- € nach Eingang der Anmeldebestätigung (die Bankverbindung ist in der Bestätigung angegeben). Mitglieder können zusätzlich einen (vor Ort zu beantragenden) Reisekostenzuschuss erhalten – sogar, wenn du uns deine Beitrittserklärung erst jetzt gemeinsam mit der Anmeldung schickst! Bittet bildet Fahrgemeinschaften, wenn ihr mit dem PKW anreist.

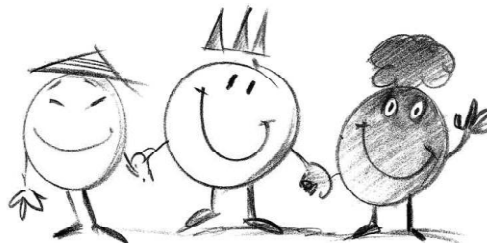
**Interesse?** Dann gleich anmelden mit dem Formular auf der nächsten Seite – die Anzahl der Plätze ist begrenzt! Sobald die Mindest-Teilnehmendenzahl von 10 TN erreicht ist, erhältst du von uns eine Anmeldebestätigung mit Hinweisen zur Anreise.

**Du hast Rückfragen & möchtest weitere Infos?** - Dann meld dich bei:

Petra Ziegler oder Jan Orbach (JugendbildungsreferentInnen der ver.di Jugend Nds.-HB)

Fon: 0511/12400-194 (Petra) oder 0511/12400-192 (Jan)

Mail: petra.ziegler@verdi.de oder jan.orbach@verdi.de



**Teilnahmebedingungen – das „kleingedruckte“ –**  
für euch wahrscheinlich selbstverständlich, dennoch müssen wir darauf hinweisen:

- \* Die Anmeldung muss grundsätzlich schriftlich erfolgen und ist verbindlich. Abmeldungen, die später als zwei Wochen vor Seminarbeginn erfolgen, können nur in besonderen Ausnahmefällen (wie Krankheit) akzeptiert werden; andernfalls werden Ausfallgebühren zur Deckung unserer Kosten in Rechnung gestellt.
- \* Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern mit Dusche und WC.
- \* Wir setzen uns als ver.di Jugend aktiv gegen jede Form der Diskriminierung ein. Das heißt auch, dass wir auf unseren Seminaren und Veranstaltungen keine sexistischen, rassistischen, antisemitischen und homophoben Sprüche und Verhaltensweisen tolerieren. Wir setzen voraus, dass alle Teilnehmenden zu einer angenehmen Seminaratmosphäre beitragen, in der niemand ausgegrenzt, herabgesetzt oder diskriminiert wird.
- \* Wir setzen außerdem voraus, dass bei unseren Seminaren ein verantwortungsvoller Umgang mit Rauschmitteln erfolgt; Hartalkohol ist ausdrücklich nicht erwünscht. Rauschmittelmissbrauch führt zum Ausschluss von der Bildungsveranstaltung, die Teilnahme kann dann selbstverständlich nicht für das ganze Seminar bestätigt werden. Zusätzlich für den Träger der Bildungsveranstaltungen entstehende Kosten werden der/dem VerursacherIn in Rechnung gestellt.
- \* Die Teilnahme an unseren Seminaren ist nur über den gesamten Zeitraum möglich, es können keine Paralleltermine wahrgenommen werden.

schnippschnapp\_-----

**Anmeldeschnipsel**

Hiermit melde ich mich **verbindlich** an für das **Wochenendseminar:**

**:: „Prüfungsangst muss nicht sein“ :: 23.-25.03.2012 :: HVHS Springe ::**

Anreise bis Freitag, 18.00 Uhr :: Seminarende: Sonntag nach dem Mittagessen (ca. 13:30 Uhr)

Name:.....Vorname:.....

Anschrift:.....

Telefon:.....E-Mail: .....

Betrieb/Dienststelle:.....

ver.di Mitglied:   ja                   noch nicht  
                                             

Vegetarisch:   ja                   nein                   kein Schweinefleisch  
                                                                

Ort/Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen der/des Erziehungsberechtigten!)



**Bitte schick die vollständig und in leserlichen Druckbuchstaben ausgefüllte Anmeldung schnellstmöglich per Post oder Fax an:**

ver.di Landesbezirk Nds./HB, Abt. Jugend  
z. Hd. Irene Kansy  
Goseriede 10  
30159 Hannover

(oder per Fax: 0511/12400-161)