



Schwimm Dich frei von
Leistungsstress und Prüfungsangst!

Sprungbereit?



Das Selbstentwicklungsformat | Seminare | Coachings

Im FREISCHWIMMER lernst Du, Angst in Zuversicht, Mut und Vorfreude zu verwandeln. Deine innere Selbstsicherheit in Prüfungssituationen wächst enorm und Deine Leistungsergebnisse steigern sich deutlich.

**Ermöglicht Sprünge,
Dich aus Dir selbst heraus zu befreien
und das Beste aus Dir zu machen.**



ist für Dich, wenn ...

1. Du häufig unter Denkblockaden, vor allem in Prüfungssituationen, leidest
2. Herzrasen, Schwindel oder Übelkeit in Klausurensituationen Normalität für dich sind
3. Du in Prüfungsvorbereitungsphasen kaum Zeit für Deine sozialen Kontakte hast
4. Du unter innerer Unruhe oder Schlafstörungen leidest
5. Du Angst vor negativer Bewertung oder vor Versagen hast
6. Dich Selbstzweifel oder Überforderungsgefühle, selbst in alltäglichen Situationen, plagen
7. Du Dich krampfhaft auf Prüfungen vorbereitest, und Dich dennoch unsicher fühlst

Wir bitten um Verständnis für das »Du«. Damit schaffen wir das Maß an persönlicher Nähe, das für ein vertrauensvolles Miteinander wichtig ist.

Auf das kannst Du Dich freuen ...

- Du triffst auf andere Studierende, denen es genau geht wie Dir, und mit denen Du Dich austauschen kannst
- Konkretes Arbeiten mit Deinen persönlichen Lern- und Prüfungsmaterialien
- Fundiertes Wissen zu den wichtigsten neurobiologischen Grundlagen im Umgang mit Stress und Prüfungsangst
- Gezieltes Arbeiten an Deiner Eigenmotivation über die Aktivierung leistungssteigernder Emotionen: Freude, Flow und Zuversicht
- Tolle Stress-Tools, mit denen Du wirkungsvoll Druck und Stress abbauen kannst
- Selbstcoaching-Möglichkeiten, damit Du lernst selbst effektiv Ängste abzubauen
- Anleitungen, Dich selbst klar zu strukturieren, um Dein individuelles Zeitmanagement zu optimieren
- Detailliertes Begleitbuch



Bist Du bereit zum Sprung?

Los geht's ...



Wo?

Strobl am Wolfgangsee,
Bundesinstitut für
Erwachsenenbildung (bifeb)

Wann?

28.08. – 31.08.19

3,5 Tage nur für
DICH!

100 €

als Geschenk
bis zum 31.05.19



Corinna Spaeth | Diplom-Psychologin
Robert-Koch-Straße 45 | D-50931 Köln
Fon +49 221 50 80 770 | +49 177 2945 992
Mail: info@freischwimmer.club

Informationen & Anmeldung:
www.freischwimmer.club



**Gründerin des Clubs
für Freischwimmer**

Geschäftsführerin der CS Consulting GmbH
Systemische Organisationsberaterin,
Führungskräftetrainerin und zertifizierter Coach