

**Anmeldung per E-Mail an:**

schulpsychologie@stadt-hagen.de

Weitere Infos hier:



### Online-Workshop 1:

## Prüfungsangst *mit*

*Für Schüler\*innen  
ab der 8. Klasse*

Entspannter in die Klausuren:

- Angst in Prüfungen? Warum ist das eigentlich so?
- Was kann ich tun, um bei Arbeiten/ Klausuren ein wenig entspannter und mutiger zu sein?
- Tipps, Tricks und Übungen erwarten dich.

**Do, 16.09. oder**

**Di, 16.11.**

jeweils 16:30-18:00 Uhr

In einer knackigen Stunde lernt ihr:

- Techniken und Methoden zum effektiven Lernen
- Gedächtnisstrategien
- Anregungen für eine bessere Selbststrukturierung
- Tricks, um die eigene Motivation zu stärken

**Do, 23.09. oder**

**Mo, 29.11.**

jeweils 16:30-17:30 Uhr

### Online-Workshop 2:

## Lernen lernen

*Für Lehrkräfte &  
Schüler\*innen  
ab der 8. Klasse*

### Online-Workshop 3:

## Glücksgefühle

*Für Schüler\*innen  
ab der 8. Klasse*

Immer nur Stress? - Nö!

- Stressige Phasen hat jeder ab und zu. Aber wie kann ich gleichzeitig gute Gefühle stärken?
- Woher bekomme ich neue Energie?
- Spannende Infos und Übungen, um die eigenen Kraftquellen besser kennenzulernen.

**Di, 05.10. oder**

**Do, 02.12.**

jeweils 16:30-18:00 Uhr