



## Prüfungshelden – stabil im Prüfungsstress (15 – 18 Jahre)

Prüfungen können echt Druck machen und schnell stressig werden. In **Prüfungshelden** lernst du, wie du Prüfungsstress besser verstehst, Strategien gegen Angst entwickelst und in akuten Situationen ruhig bleibst. Wir zeigen dir Methoden, um dein Selbstbewusstsein und Vertrauen in deine Fähigkeiten zu stärken – damit du gelassener und fokussierter in jede Prüfung gehst.

### Inhalte des Trainings:

- ✓ Stress in Prüfungssituationen: verstehen und erkennen, was dich unter Druck setzt
- ✓ Strategien gegen Prüfungsangst: mentale Tools und Techniken für mehr Ruhe
- ✓ Regulationsmethoden für Akutsituationen
- ✓ Selbstbewusstsein & Selbstvertrauen aufbauen

# Termine

## Wann: 4 Termine á 90 Minuten

1. Kurseinheit: 28.04.2026
2. Kurseinheit: 05.05.2026
3. Kurseinheit: 12.05.2026
4. Kurseinheit: 19.05.2026

## Jeweils von 17 bis 18:30 Uhr

Der Kurs ist für Jugendliche im Alter von **15 bis 18 Jahren**, die vor Prüfungen stehen und sich mental darauf vorbereiten wollen. Es wird auf individuelle Schwierigkeiten eingegangen.

Die Kurseinheiten bauen aufeinander auf und sind nicht einzeln buchbar!

**Wo:** Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche  
im Mo.Ki-Zentrum / 2.OG  
Heinestraße 6  
40789 Monheim am Rhein

**Kursleitung:** Renate Smirr-Klein  
(M.Sc. Psychologin, Stress- und Resilienz Trainerin für Kinder & Erwachsene)

# Anmeldung



Schriftliche oder telefonische Anmeldung:  
Bitte abtrennen und zusenden!

## Prüfungshelden

**Kurs für Jugendliche von 15 bis 18 Jahren**

Name d. Eltern: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Name und Alter der/des Jugendlichen:  
\_\_\_\_\_

Datum                      Unterschrift Eltern

\_\_\_\_\_

Datum                      Unterschrift Jugendliche

\_\_\_\_\_

**Beratungsstelle für Eltern,  
Kinder & Jugendliche**

Zweckverband Langenfeld/Rhld. & Monheim a. R.  
Tel.: 02173-5 58 58

E-Mail: [info@erziehungsberatung-monheim.de](mailto:info@erziehungsberatung-monheim.de)

E-Mail: [info@erziehungsberatung-langenfeld.de](mailto:info@erziehungsberatung-langenfeld.de)

An die  
Beratungsstelle für Eltern, Kinder  
und Jugendliche  
Heinestraße 6, MoKi Haus / 2.OG  
40789 Monheim