Reflexionssession Prüfungsstress

Wo: Zoom

Dauer: Je nach TN-Zahl ca. eine halbe Stunde

1. **Kurzer Rückblick auf den Workshop**
2. **Reflexionsfragen**

🡪 entweder über [www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com) oder in einem offenen Gesprächsaustausch

* Wie ist es euch seit dem Workshop ergangen? Hat etwas nachgewirkt oder habt ihr etwas umsetzten können aus eurem ReMind Glas?
* Habt ihr euch noch mal mit euren Glaubenssätzen zum Thema Prokrastination beschäftigt? Welche Erkenntnisse sind euch noch gekommen?
* Hat jemand eine der Übungen / Methoden (z.B. Fragen zum Perspektivwechsel, Entspannungstechniken) gegen Stress angewandt?

1. **Zeit für Fragen / Themen der Teilnehmenden oder Wünsche für kommende Workshops**
2. **Check-Out:** Alle TN schreiben eine Sache in den Chat, für die sie heute dankbar sind

Hinweis:

Für die Reflexionssessions werden in der Regel keine PowerPoint Slides verwendet, da der Austausch über Zoom somit nicht durch einen geteilten Bildschirm gestört wird. Die Trainer\*innen können durch die Reflexionsfragen das Gespräch bzw. eine Diskussion anregen. Die Themen, die besprochen werden, sollten jedoch auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ausgerichtet werden und können je nach Workshop angepasst werden.