

Prüfungen mit Köpfchen meistern

ThinkSmart

In unserer Gruppe ThinkSmart dreht sich alles darum, **klug zu lernen** und **Prüfungsängste zu reduzieren**. Wir zeigen Dir, wie Du mit den richtigen Strategien effektiver lernst, Dich besser konzentrierst und Deine Ängste in den Griff bekommst.

Was dich erwartet



**Hilfreiche
Lerntechniken**
Skills im Alltag für
stressfreies und
erfolgreiches Lernen



**Kognitive
Umstrukturierung**
Negative Gedanken
umwandeln, um
selbstbewusster zu
werden



Fokus & Motivation
Wie Du Dich gezielt
auf deine Ziele
konzentrierst



Angstbewältigung
Strategien gegen
Prüfungsstress und
Blackouts

Gemeinsam erarbeiten wir **praktische Lösungen**, die Dir helfen, gelassen und effizient zu lernen. Denn mit der richtigen Einstellung und den passenden Techniken kannst Du nicht nur besser lernen, sondern Dich auch insgesamt wohler fühlen.

Mach mit und lerne, smarter – nicht härter!

Dein Team der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie



Eder & Krafka
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

