

<b>Veranstalter:</b>	<b>AGVS Sektion Bern, in Zusammenarbeit mit Martin Fahrni – MindConnection.ch</b>
----------------------	---

### Worum geht es?

Ein halbtägiges (3h) Intensivtraining, um Lernenden der technischen Berufe **praktische Mentalstrategien** für die optimale Vorbereitung und Durchführung der Lehrabschlussprüfung (QV/LAP) an die Hand zu geben.

**Ziel:** Leistung unter Druck abrufen, Stress bewältigen und Blackouts verhindern – für die Bestnote im Abschlusszeugnis.

### Zielgruppe

Lernende im **Lehrabschlussjahr** (3. oder 4. Lehrjahr) im **Kanton Bern** aus folgenden AGVS-Berufen:

- **Automobil-Mechatroniker/in EFZ**
- **Automobil-Fachmann/-frau EFZ**
- **Lastwagenmechaniker/in EFZ**

### Die 3 wichtigsten Resultate für Teilnehmende

1. **Blackout-Schutz:** Du lernst Sofort-Techniken, um Stress und Prüfungsangst aktiv zu managen.
2. **Fokus wie ein Profi:** Gezielte Steigerung der Konzentration für die Theorie und die lange praktische Prüfung (AP/QV).
3. **Souveränität:** Du verwandelst Nervosität in positive Energie und triffst klare Entscheidungen an der Werkbank.

### Lerninhalte (3 Stunden Intensiv-Session)

Block	Inhaltliche Schwerpunkte
<b>I. Grundlagen</b>	<b>Erfolg beginnt im Kopf!</b> Die Macht des Unterbewusstseins und einfache Anwendungen des Mentaltrainings.
<b>II. Stressbewältigung</b>	Besserer Umgang mit Prüfungsdruck, Stress und Angst. Strategien gegen <b>Nervosität</b> vor und während der Prüfung.
<b>III. Leistung &amp; Fokus</b>	Techniken zur Steigerung der <b>Konzentrationsfähigkeit</b> . Deinen mentalen Fokus für komplexe Diagnosen schärfen.

### **Bonus (Mehrwert für alle Teilnehmenden)**

Jeder Teilnehmer erhält eine professionelle **MP3 Audiodatei** (Mentaltraining), die zu Hause zur Entspannung, Vorbereitung und Verankerung der positiven Ziele eingesetzt werden kann.

---

### **Eckdaten und Anmeldung (Platzhalter)**

<b>Aspekt</b>	<b>Informationen (Bitte ausfüllen)</b>
<b>Datum</b>	Fr, 27.März 2026
<b>Zeit</b>	09 bis 12h (3 Stunden)]
<b>Ort</b>	AGVS Sektion Bern, Wölflistrasse
<b>Kosten</b>	CHF 60.— pro Person, welche vor Ort per Twint oder in bar direkt an den Mentaltrainer bezahlt werden.
<b>Anmeldeschluss</b>	[28.2.26]
<b>Anmeldung/Kontakt</b>	