

PRESSEMITTEILUNG

01. April 2016

Expertenchat „Umgang mit Prüfungsstress und -angst“

Am Montag, 11. April 2016, beantwortet die Diplom-Psychologin Birgit Rominger im Online-Expertenchat der BERGISCHEN persönliche Fragen zum Thema Prüfungsangst. Das kostenfreie Angebot ist von 20:00 bis 21:30 Uhr für alle Interessierten unter www.die-bergische-kk.de/chat erreichbar. Fragen können dort schon jetzt gestellt werden.

Bergisches Land. Prüfungsangst – dieses unangenehme Gefühl der Unsicherheit und Nervosität vor wichtigen Tests kennt jeder noch aus seiner Schulzeit. Meist werden dadurch Prüfungen sogar ein Leben lang gemieden. Aber für den Beruf ist ein souveränes Meistern von Prüfungen und Herausforderungen wichtiger denn je. Es geht schließlich um die positive Vermittlung aller Fähigkeiten, die ein Mensch zukünftig für seine Karriere braucht. Wie man sicherer und entspannter in eine Prüfung gehen kann, beantwortet dieser Expertenchat.

Termin: Montag, 11. April 2016 **Uhrzeit:** 20:00 bis 21:30 Uhr

Wo: online unter www.die-bergische-kk.de/chat

Der Chat ist anonym, kostenlos und vertraulich. Um zu chatten (oder einfach mitzulesen), müssen sich die Teilnehmer weder registrieren noch besondere technische Vorkehrungen treffen.

Zur Person: Die Diplom-Psychologin Birgit Rominger arbeitet seit über 20 Jahren in der Beratungsstelle eines Studentenwerkes. Dabei ist sie in der Einzel- Paar- und Gruppenbetreuung aktiv. Romingers Themenschwerpunkte sind alle auftretenden Probleme wie beispielsweise Prüfungsangst, Redeangst, Selbstwertproblematik, Identitätsprobleme, Soziale Ängste, Essstörungen oder Traumata. Frau Rominger leitet regelmäßig Gruppen zur Bewältigung von Prüfungsangst an.

[Anhang: Foto © Birgit Rominger]

Über die BERGISCHE KRANKENKASSE

Die BERGISCHE ist eine für NRW und Hamburg geöffnete, gesetzliche Krankenkasse. Mehr als 140 Jahre Tradition und Innovation im Bergischen Land und darüber hinaus stehen für die Verbundenheit mit der Region. Mehr als 70.000 Versicherte vertrauen darauf.

Kontakt für Redaktionen:

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Petra Koppenhagen
Heresbachstr. 29
42719 Solingen
Tel.: 0212 2262-142
Fax: 0212 2262 -5142
E-Mail: presse@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 1.693 (ohne Leerzeichen)

Abdruck frei
Seite 1 von 1
**Zur Veröffentlichung freigegeben bis
einschließlich 11.04.2016**