KRAFTZENTRUM MÜHLBACHER e. U.
Karin Mühlbacher, MSc, BSc · Brunning 23 · 5274 Burgkirchen
office@kraft-zentrum.at | www.kraft-zentrum.at | +43 664 317 12 91

Wirtschaftskammer Oberösterreich
z. H. Frau Doris Fürholzer
Hessenplatz 3
4020 Linz

Burgkirchen, 04. November 2026

ANGEBOT

Abschlussklar – Mental stark durch die Lehrabschlussprüfung

Interaktiver Impulsvortrag | Mit Druck umgehen. Prüfungsangst bewältigen. Selbstvertrauen stärken.

Zielgruppe	Lehrlinge unmittelbar vor der Lehrabschlussprüfung
Teilnehmende	10 bis maximal 24 Personen
Umfang	4 Unterrichtseinheiten à 50 Minuten (insgesamt 200 Minuten)
Ort	Inhouse / Veranstaltungsort nach Wahl

Zielsetzung

Die bevorstehende Lehrabschlussprüfung bringt für viele junge Menschen hohen Leistungsdruck, Nervosität und die Sorge vor einem Blackout mit sich. Der Impulsvortrag vermittelt leicht anwendbare Strategien, um Prüfungsstress zu verstehen, mit Belastungen konstruktiv umzugehen und selbstbewusst in die Prüfung zu starten.

KRAFTZENTRUM MÜHLBACHER e. U.
Karin Mühlbacher, MSc, BSc · Brunning 23 · 5274 Burgkirchen
office@kraft-zentrum.at | www.kraft-zentrum.at | +43 664 317 12 91

Inhalte – vier aufeinander abgestimmte Impulse

01 Prüfungsstress verstehen Stressreaktionen erkennen; Eustress und Distress; Ursachen von Nervosität, Prüfungsangst und Blockaden.

02 Mentale Werkzeuge nutzen Kurze Atem- und Entspannungstechniken; belastende Gedanken umstrukturieren; Konzentration und Selbstvertrauen stärken.

03 Sicher in die Prüfung gehen Lernorganisation und Zeitmanagement; mentale Vorbereitung auf schriftliche, mündliche und praktische Prüfungen; Umgang mit Blackouts.

04 Persönlicher Prüfungs-Notfallplan Eigene Ressourcen aktivieren; individuelle Sofortstrategien für den Prüfungstag entwickeln und praktisch erproben.

Leistungen

Konzeption und zielgruppengerechte Vorbereitung · Durchführung des Impulsvortrags · interaktive Übungen · Handout mit praxistauglichen Strategien · persönlicher Mental-Health-Notfallplan · Teilnahmebestätigungen · Vor- und Nachbesprechung mit dem Auftraggeber

Honorar und Rahmenbedingungen

Gesamtpreis: 1.200,00 €

Umsatzsteuerbefreit gemäß Kleinunternehmerregelung. Anfahrt bis 30 km ab Braunau am Inn inklusive, darüber hinaus 0,50 € je gefahrenem Kilometer. Termine nach Vereinbarung. Angebot gültig für 30 Tage. Empfohlene Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen.

Mentale Stärke ist eine Kompetenz fürs Leben – und eine Investition in die Fachkräfte von morgen.

Ich freue mich über die Möglichkeit einer weiteren Zusammenarbeit und stehe für Rückfragen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Karin Mühlbacher

Karin Mühlbacher, MSc, BSc
Psychosoziale Beraterin · Supervisorin · Eingetragene Mediatorin · Unternehmensberaterin