

Vorbereitungskurs Mentaltraining Qualifikationsverfahren 2026

Allgemeine Informationen

Das Bildungszentrum Bern organisiert für alle Lernenden der autotechnischen Berufe Vorbereitungskurse für das Qualifikationsverfahren. Zusätzlich zu den technischen Kursen wird auch ein halbtägiges (3h) Intensivtraining angeboten, um den Lernenden praktische Mentalstrategien für die optimale Vorbereitung und die Absolvierung des Qualifikationsverfahrens an die Hand zu geben.

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

Zielgruppen

Alle Lernenden (Automobil-Mechatroniker/-in -Fachmann/-frau, -Assistent/-in beider Fachrichtungen), die 2026 am Qualifikationsverfahren der Autoberufe teilnehmen.

Lernziele

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

Lerninhalt

- Jeder Teilnehmer erhält eine professionelle MP3 Audiodatei (Mentaltraining), die zu Hause zur Entspannung, Vorbereitung und Verankerung der positiven Ziele eingesetzt werden kann.
- Erfolg beginnt im Kopf! Die Macht des Unterbewusstseins und einfache Anwendungen des Mentaltrainings.
- Besserer Umgang mit Prüfungsdruck, Stress und Angst. Strategien gegen Nervosität vor und während der Prüfung.
- Techniken zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. Deinen mentalen Fokus für komplexe Diagnosen schärfen.

Kursort

Mobilcity, Bildungszentrum Autogewerbe Kanton Bern

Teilnahmebescheinigung

Keine

Teilnehmerzahl

Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt.

Dauer

Ein Halbttag (3 Stunden)

Kosten (exkl. MWSt)

Teilnahme inkl. Audiodatei CHF 60.00

Die Kurskosten sind am Kurstag vor Ort dem Trainer zu bezahlen (Bar, Twint)

Bemerkungen

Der Kurs ist freiwillig, eine Besuchspflicht besteht nicht! Die Rechnungen werden ausschliesslich auf den Lehrbetrieb ausgestellt. Die Aufteilung der Kurskosten der Abwesenheitszeit sind Sache der Lehrbetriebe und die Lernenden.