

KLAR TIL EKSAMEN – UDEN PANIK

Et kursus i eksamenstræning ved psykolog Jette Wied Hatting og stemmerådgiver Helga Halkjær

- Ønsker du mere overskud i eksamenssituationen?
- Fylder din eksamensnervøsitet uensigtsmæssigt meget?
- Savner du redskaber til at blive bedre til at håndtere dine eksamener?

Kurset KLAR TIL EKSAMEN – UDEN PANIK er et koncentreret én-dagskursus, der træner dig i at komme bedre igennem dine eksamensperioder. På kurset får du indsigt i, hvorfor nervøsitet opstår, hvorfor og hvordan den kan bruges konstruktivt, og hvornår den er så forstyrrende, at du har brug for hjælp udefra.

Kurset er baseret på en kognitiv og fysiologisk forståelse af eksamensangst. Vi arbejder med de negative kognitive "programmer" – tankemæssigt, visuelt og følelsesmæssigt – og vender dem til konstruktive tilgange til eksamenssituationen. Vi arbejder målrettet med de fysiologiske reaktioner på angst, og med hvordan man kropsligt kan afhjælpe dem og samtidig blive mere nærværende og rodfæstet i situationen. Kurset vil veksle mellem teoretiske oplæg og praktiske øvelser.

Målsætningen med kurset er, at du får forståelse for dine egne reaktioner i eksamenssituationen og bliver i stand til at håndtere dem. Du får tillige et netværk af ligestillede at identificere dig med, hente støtte fra og have fælles læring og udvikling sammen med.

DAGENS PROGRAM

- 09.00-09.30 Velkomst og introduktion
- 09.30-10.10 Oplæg om reaktionsmønstre
- 10.10-10.15 PAUSE**
- 10.15-10.45 Den kropslige forberedelse
- 10.45-11.00 PAUSE**
- 11.00-12.00 Oplæg om forberedelsesmetoder
- 12.00-12.30 FROKOST**
- 12.30-13.30 Værktøjer til kropssprog og stemmebrug
- 13.30-13.45 PAUSE**
- 13.45-14.45 Den mentale klargøring
- 14.45-15.00 Opsamling på dagen

OM JETTE WIED HATTING

Jette Wied Hatting er indehaver af *SkansVision*. Hun er uddannet sygeplejerske og erhvervspsykolog med speciale i behandling og forebyggelse af stress. Jette Wied Hatting har et dybtgående kendskab til de fysiologiske og kognitive mekanismer, der ligger til grund for oplevelsen af angst og har positiv erfaring med kombinationsbehandlingen af kognitiv træning og fysiske øvelser.

Jette Wied Hatting har erfaring med både den individuelle rådgivning og rådgivning i grupper. Gruppeoplevelsen kan dels være en aflastende oplevelse for den enkelte og dels inspirere til genereringen af handlemuligheder og fælles ressourcer.

OM HELGA HALKJÆR

Helga Halkjær er cand.mag. i sangpædagogik og ejer firmaet *Stemmerådgivning*. Med sit speciale i nonverbal kommunikation har hun et indgående kendskab til, hvordan man ved hjælp af simple øvelser kan opnå kropskontakt og jordforbindelse. Den kropslige forankring er et uundværligt redskab, når det drejer sig om at håndtere nervøsitet, bevare overblikket og fremstå overbevisende i en presset situation.

Med afsæt i mange års undervisningserfaring og sin uddannelses- og erhvervsmæssige bredde inden for stemmebrug og kropslig kommunikation, leverer Helga Halkjær en kompetent og professionel rådgivning.

PRAKTISK:

Deltagerramme: ca.20-30 personer.

Tidsramme: 6 timer.

Pris: 10.000 eks. moms + transport. Inkl. materialer.