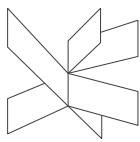


Kursusprogram 2019 Course programme 2019

Eksamenshåndtering, stress og angst



Man kan vælge at deltage i kun et af kurserne, men man kan også melde sig til dem alle og dermed få forskellige vinkler på eksamenshåndteringen / You can choose to attend one or all of the courses thereby getting different perspectives on how to master the exams



Eksamenstræning

Dato: 16.5 / 21.11

Tid 10.00-12.00

Sted: VBI. 6.04

Pris/vilkår: Gratis - Max. deltagelse på én af de to kursusdage

Foredragsholder: Psykolog Mette B. Madsen

Tilmelding: Mail til mebm@via.dk

Bliver du nervøs op til- eller under eksamen på en måde, der forhindrer dig i at præstere og i det hele taget har den konsekvens, at du er meget utilpas i eksamenstiden? Så er du velkommen til at deltage i to timers eksamenstræning.

Kurset er rettet mod studerende på Campus Horsens.

Håndtér din eksamensangst – teknikker til at få ro i maven

Dato: 25.4 og 9.5 / 31.10 og 14.11

Tid 15.00-17.00 (25.4 + 31.10) og 15.00-16.00 (9.5 + 14.11)

Sted: VBI. 6.04 / 6.01 (kun 31.10)

Pris: Gratis

Foredragsholder: Psykolog Ane Katrine Beck

Tilmelding: Mail og spørgsmål til anfs@via.dk

Oplever du, at dine tanker omkring eksamen giver dig så meget uro, at du får svært ved at yde dit bedste – eller måske ligefrem at eksamensperioden bliver et mareridt for dig? Måske at klappen går ned for dig, og du slet ikke kan huske det, som du har lært?

Så meld dig til min workshop og lær at bruge metoder fra hypnose og kropsterapi til at dæmpe din uro og nå de mål, som du sætter dig.

Læringsmål

- Du får en grundlæggende viden om, hvad der sker i din krop og din hjerne ved eksamensangst.
 - Du lærer at identificere dit eget mønster
 - Du får metoder til at kunne berolige dit nervesystem og visualisere dig selv nå i mål
-

Exam preparation training (In English)

Date: 16.5 / 21.11

Time: 13.00 – 15.00

Place: VBI. 6.04

Price/terms: Free – You can only participate at one of the two courses.

Lecturer: Psychologist Mette B. Madsen

Registration: Mail to mebm@via.dk

Do you get nervous up to or during an exam in a way that prevents you from performing? And does it altogether have the consequence that you do not feel very well in the examination period? If yes, you are most welcome to participate in a two hours exam preparation training.

The course is targeted students at Campus Horsens.