

Kursus:

Eksamensangst - hvad kan du gøre?

Har du nogensinde oplevet:

- at blive meget nervøs eller urolig, når du skal til eksamen eller lave en mundtlig fremlæggelse?
- at tankerne kører med alt det, der kan gå galt?
- at være bange for at gå i stå, glemme det hele eller ikke kunne præstere?
- at mærke nervøsiteten eller angsten i kroppen – fx hjertebanken, uro, sved eller kvalme?
- at presset omkring eksamen fylder så meget, at det bliver svært at koncentrere sig?

Kurset

Kom med på kursus, hvor du får viden om angstreaktioner ved mundtlige fremlæggelser og eksaminer samt konkrete psykologiske redskaber, som kan hjælpe dig – både *før* og *under* en eksamen. Kurset består af 2 moduler á 1½ time.

Datoerne er:

Tirsdag den 10. nov. kl. 10-11.30

Mandag den 16. nov. kl. 12-13.30

Hvad får du ud af det?

Du lærer blandt andet:

- **Hvad der sker i din hjerne og nervesystem**, når du bliver meget nervøs
- **Hvordan du kan håndtere bekymringer og katastrofetanker** op til en eksamen
- **Konkrete vejrtrækningsøvelser**, som kan hjælpe dig med at regulere uro og være mere til stede i eksamenssituationen.
- **Hvad du kan gøre, hvis du går i stå undervejs**
- **Hvordan du kan forberede dig mentalt**, så du møder eksamenssituationen med større ro og tillid til, at du kan håndtere den.

Hvem underviser?

Jeg hedder Pernille, og jeg har psykologpraksis, hvor jeg taler med både unge og voksne. Derudover er jeg tilknyttet Gentofte HF, hvor jeg har individuelle samtaler med elever.

Jeg glæder mig til at møde jer.

Mange hilsner

Pernille