

Eksamensforberedelse

Med fokus på at være i kontrol og den gode eksamensoplevelse

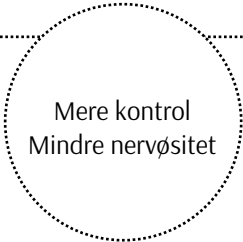
Analog og HK styrker din forberedelse til eksamenssituationen. Kurset indeholder et teoretisk oplæg og praktiske øvelser, der skal give dig mere kontrol over din nervøsitet og præstation til eksamen.

I den indledende del af kurset, vil vi gennemgå baggrundsviden omkring præstationspres og hvordan det opstår i forbindelse med en eksamenssituation. Hertil kommer en samling af brugbare teknikker og øvelser til at tackle nervøsiteten omkring eksamen og fysiske og mentale øvelser, der dæmper eventuel stress.

I tre timer, med 3x45 minutters sessions vil vi gennemgå hvordan tanker, følelser og krop kan påvirke vores adfærd og hvordan vi kan arbejde med stress. Kurset vil også indeholde tips og tricks til den gode eksamen og hvordan man kan bevare roen og overblikket under eksamen.

Dit udbytte af kurset

- Kendskab til præstationspres i eksamenssituationer
- Værktøjer til at bevare roen og overblikket i en eksamenssituation
- Øvelser der kan hjælpe med at dæmpe stress



Mere kontrol
Mindre nervøsitet

Kursets længde:	3 - 6 timer inkl. pauser
Antal deltagere:	12 - 150 deltagere
Kursets format:	Teoretisk oplæg med praktiske øvelser
Deltager udstyr:	Ingen særlige behov
Forudsætninger for deltagelse:	Ingen krav for deltagerforudsætninger