

PROGRAM

1. session:

- Undervisning i "hvad er angst"
- Intro til kognitiv adfærdsterapi
- Hjemmeopgave & mindfulnessøvelser

2. session:

- Realistisk tænkning
- Undgåelses- og sikkerhedsadfærd
- Introduktion til eksponering principper
- Hjemmeopgave & mindfulnessøvelser

3. session (dobbelt):

- Udarbejdelse af individuelle målsætninger
- Beroligende teknikker
- Adfærdseksperimenter på gruppen
- Hjemmeopgave & mindfulnessøvelser

4. session (dobbelt):

- Selvsikker adfærd
- Adfærdseksperimenter på gruppen
- Eksamensangst + visualiseringsøvelse
- Opsamling på realistisk tænkning
- Hjemmeopgave & mindfulnessøvelser

5. session:

- Adfærdseksperimenter med fokus på eksamen
- Status på individuelle mål
- Evaluering

Opfølgning: mandag i uge 26 14.30-16.30

Undervisere/psykolger:
Inger K. Skov & Bjarne Ilsø

Forløbet og dets indhold

Online forsamtale a 20 min.
Grupperforløbet - 5 sessioner,
starter op i uge 14 og løber til og med
uge 19 med opfølgning i uge 26.

Det kommer til at foregå hver onsdag:
uge 14, 16 & 19 kl. 14.30-16.30
uge 17 & 18 kl. 14.30 -17.30

Opfølgning i uge 26 kl. 14.30 -16.30

Samlet pris: 4200,-



UNGLIV.DK

PSYKOLOGER FOR BØRN & UNGE

Afholdelsessted: Jernbanegade 14a
8550 Ryomgård

Kontakt:

Inger K. Skov

Tlf: 3042 8863

inger@ungliv.dk

GRUPPE FORLØB

(15 - 20 ÅR)

TIL HÅNDBTERING
AF PRÆSTATIONS-

&

EKSAMENSANGST



Hvad er præstations- og eksamensangst ?

Præstations- og eksamensangst opstår i forbindelse med en eksamen eller lignende situation, hvor du kan blive bedømt af andre. Det kan mærkes som en bekymring, ængstelse, frygt, nervøsitet, generthed eller uro.

Nogle vil måske opleve en eller flere fysiske reaktioner, f.eks: rødmen, sveden, rysten, ondt i maven og hjertebanken. Ofte vil der være tanker relateret til situationen, som f.eks. "tænk hvis jeg kommer til at sige noget dumt", "hvad tænker de andre om mig?" eller "jeg klarer det ikke og det går helt galt".



Angst er en forlængelse af den helt naturlige frygtreaktion, som i tidernes morgen hjalp til at mennesket kunne overleve i en farlig verden. Frygt skærper sanserne og booster de fysiske evner.

Men det er ikke ret hensigtsmæssigt når frygt overtager en situation hvor du gerne skulle præstere dit bedste.

Obs.: Der er mødepligt på gruppeforløbet.
Det har stor betydning for den enkeltes udbytte, at man deltager i alle møder.

Hvordan arbejder vi med angsten?

I gruppeforløbet hos Ungliv.dk tager vi udgangspunkt i Kognitiv Adfærdsterapi. Det sikrer at vi kommer omkring de fire vigtige områder som altid rammes når man har præstations- og eksamensangst: Det tankemæssige, følelserne, det fysiske og den adfærd der følger med.

Vi skal arbejde med realistiske og hjælpsomme tanker, træne nye adfærdsmønstre, og lære teknikker til at dæmpe og berolige en urolig krop og de mange belastende følelser. Alt sammen teknikker der kan bruges selv i en presset eksamenssituation.

Du kommer derfor til at opnå viden om præstations- og eksamensangst, håndteringsstrategier og redskaber til at arbejde med angsten gennem realistisk tænkning, gradueret eksponering, selvsikker adfærd, mindfulnessøvelser og visualisering



Er du pårørende:

Hvordan kan du støtte den unge?

Det er et krævende og udfordrende forløb at lære håndtering af præstations- og eksamensangst. Og for at opnå den bedste effekt skal der trænes og øves derhjemme. Her er det hjælpsomt, at der er voksne eller venner som gode støtter undervejs.

Du kan støtte deltageren i forløbet ved at:

- *Orienter dig i programmet i forhold til temaer og hjemmeopgaver.*
- *Spørg til, hvad den unge aktuelt arbejder med i forløbet, og spørg evt. til om der er øvelser/opgaver som skal trænes. Tilbyd din hjælp.*
- *Spørg nysgerrigt til den unges oplevelse af arbejdet; hvad går godt, hvad er svært?*
- *Hjælp gerne den unge til at huske datoer for gruppegange, arbejdsmappe, arbejdsark osv.*
- *Udvis tålmodighed og anerkend den unges indsats i arbejdet med angsten. Masser af ros!*