



Præstations- og eksamensangst

Hvordan tilrettelægges et gruppeforløb for unge, der plages af præstations- og eksamensangst?

Hvornår 26.-27. februar 2025

Se mødetid og program på hjemmesiden.

Deltagere

Kurset er henvendt til vejledere, undervisere og pædagogiske medarbejdere på ungdomsuddannelserne, der selv ønsker at opstarte et gruppeforløb, eller som har individuelle vejledningssamtaler med unge, der lider af præstations- og eksamensangst.

Pris

Kr. 3.900,- ex. moms, inkl. frokost, materialer, kaffe.

OBS. Uden middag og overnatning

Kursussted

Frederik VI's Hotel,
Rugårdsvej 590, 5210 Odense NV

Overnatning

Er muligt på hotellet.

Booking: Kontakt hotellet på tlf.: 6594 1313

Husk at meddele, at du skal på kursus hos UngLiv.dk

Gruppe kursus

Hvis I er en gruppe der gerne vil have os til at komme ud og undervise på dit arbejdssted, så ring og hør nærmere!

Spørgsmål ang. kursets indhold

kontakt: Sebastian Dinesen tlf. 6083 4447, sebastian@ungliv.dk

Spørgsmål ang. tilmelding, betaling etc.

kontakt: Laila Vahle, tlf. 6142 3602, laila@ungliv.dk



Kursusindhold:

Formål

Formålet med kurset er at opnå en forståelse af, hvad eksamens- og præstationsangst er, hvordan angst elever bedst både støttes og udfordres, samt hvordan et gruppeforløb for elever med eksamensangst kan tilrettelægges.

Indhold

Kurset er baseret på en kognitiv adfærdsterapeutisk forståelse af præstations- og eksamensangst. På kurset vil du som vejleder få viden om angstsymptomer, herunder:

- Fysiologiske og emotionelle angstsymptomer
- Negative automatiske tankemønstre ved eksamens/præstationsangst
- Negative vedligeholdende handlestrategier
- Konkrete arbejdsredskaber til eksamensangstgrupper & Individuelt
- Konkrete forslag til hvorledes et gruppeforløb kan struktureres.

Der veksles mellem undervisning og øvelser, hvor du som vejleder får mulighed for at afprøve nogle af de redskaber, der introduceres.

Det anbefales at vejledere og undervisere der skal varetage et gruppeforløb i eget regi for første gang, i tillæg til kurset tilkøber 1-2 timers supervision. Supervisionen sikrer sparring til de udfordringer, der kan opstå undervejs i et gruppeforløb. Supervisionen kan bestilles til særpris i direkte forbindelse med et kursus. Kontakt din underviser.



Handelsbetingelser

Tilmelding

Skal ske via vores hjemmeside www.ungliv.dk/kurser. Tilmeldingen er bindende og optagelse sker efter "først-til-mølleprincippet". Såfremt du optages på kurset, vil du inden 3 uger efter tilmelding modtage en bekræftelse.

Venteliste

Hvis kurset er fuldt booket og vi har modtaget din tilmeldingsblanket, kontakter vi dig selvfølgelig.

Betaling

Vi sender en faktura pr. mail. Kursusbeløbet betales via bank, hvor der skal anføres fakturanummer eller FIK/ID nummer på overførslen.

Ved offentlig/kommunal ansættelse sender vi fakturaen via det EAN nummer du opgiver.

Ved privat ansættelse sender vi fakturaen pr. mail.

Hvis du ikke har bank i Danmark koster det et engangsbeløb på kr. 50,- pr. overførsel. Du må gerne betale flere faktura på en gang.

Kursusbevis

Der udstedes kursusbevis, ved min. 80 % deltagelse. Efter endt kursus, tilmelder vi dig vores nyhedsbrev, sig til, hvis ikke du ønsker dette!

Aflysning

Såfremt antallet af tilmeldte eller andre forhold nødvendiggør akut aflysning af kurset, gives der hurtigst muligt besked via e-mail. UngLiv.dk kan ikke hæfte for deltagerens rejse/logiudgifter m.m.

Ændringer

UngLiv.dk forbeholder sig ret til at foretage ændringer i kursusprogrammet, samt ret til med kort varsel at flytte kursussted til andre lokaler i rimelig nærhed af det oprindelige annoncerede.

Force majeure/afmelding

Det er ikke muligt at få refunderet kursusbeløbet, såfremt du bliver forhindret i deltagelse, - men du kan overdrage det til andre i din organisation/arbejdssted. *Ved tilmelding accepteres disse betingelser.*



Underviser:

Psykolog Sebastian Dinesen



Telefon: 6083 4447

Email: sebastian@ungliv.dk

Sebastian er uddannet cand. psych på Aarhus Universitet i 2017. Sebastian har stor erfaring i at arbejde terapeutisk med unge og unge voksne. Han har desuden samarbejdet med skoler omkring hvordan man kan skabe højere faglighed igennem bedre trivsel blandt de studerende på skolerne.

Sebastian tilbyder individuelle samtaler og gruppeforløb til børn, unge, og unge voksne inden for en bred vifte af problemtyper. Det værende sig angst (socialfobi, præstationsangst, generaliseret angst, OCD mm.), misbrug, AD(H)D, autisme, depression, selvværd, selvtillid, sorg, kriser, vredeshåndtering, stress, prokrastinering (udtalt tendens til overspringshandling), samt studiemæssige udfordringer.

Desuden tilbyder Sebastian supervision og undervisning af personale som arbejder med unge. Når du går i terapi hos Sebastian er tonen uformel, og det er vigtigt for Sebastian, at du først og fremmest møder et menneske, som du føler forstår dig.

Dernæst har Sebastian et skarpt fokus på, at terapien skal være målrettet og effektiv, så du hurtigst muligt kan opnå den bedring du ønsker.

Hvad er UngLiv.dk?

I UngLiv.dk er vi eksperter i terapeutisk arbejde med børn, unge og unge voksne – og vi har mange års erfaring med de helt særlige udfordringer og problemer, som et sårbart ungdomsliv kan være præget af.

Vi arbejder ud fra en kognitiv adfærdsterapeutisk referenceramme, da vi har erfaret, at denne metode netop matcher børn, unge og unge voksne særligt godt.

Udover individuelle og gruppe baserede behandlinger tilbyder UngLiv.dk kvalificeret og nærværende undervisning og supervision til tværfaglige teams - alt sammen med et skarpt fokus på at opkvalificere indsatsen indenfor terapeutiske og pædagogiske tilbud til sårbare, vanskelige og udsatte børn og unge.

UngLiv.dk har flere afdelinger landet over og vi brænder for at gøre en positiv forskel. Både for dig og især for børn og unge.