



# Præstations- og eksamensangst

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

**Hvornår** 11.-12. november 2026  
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, så giver de dig en god pris.  
Ps: I forhold til antal værelser er det "først til mølle"*

## 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: Inger Kjølner Skov tlf. 3042 8863, inger@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

## 1. Tilmelding

Skal ske via vores hjemmeside [www.ungliv.dk/kurser](http://www.ungliv.dk/kurser), og optagelse sker efter "først-til-mølleprincippet". Såfremt du optages på kurset, vil du inden 3 uger efter tilmelding modtage en bekræftelse. Kontakt [regnskab@ungliv.dk](mailto:regnskab@ungliv.dk), hvis ikke du har modtaget en sådan.

## 2. Tilmeldingen er økonomisk bindende – se også punkt 9

Ovenstående skriver du under på, når du tilmelder dig kurset, via vores hjemmeside. Hvis du efter tilmelding ikke kan deltage i kurset, er det muligt at overdrage din kursusplads til en kollega eller flytte din plads til et senere kursus.

**OBS: Det er kun muligt at flytte kurset, hvis har man skriver til [regnskab@ungliv.dk](mailto:regnskab@ungliv.dk). Telefonisk kontakt er ikke gældende.**

Flytning til et senere kursus koster gældende dagsmødepris x antal dage + et adm. gebyr:

Priseksempel 2025: Flytning af 3 dags kursus kr. 2.140,-  
Flytning af 2 dags kursus kr. 1.420,-  
Flytning af 1 dags kursus kr. 710,-

## 3. Mad

Vi spørger altid ved tilmelding til, om du har specielle præferencer ift. mad. Hvis du har brug for specialkost og ikke oplyser dette ved tilmeldingen, forbeholder vi os ret til at sende en faktura til dig på hotellets pris for specialkosten.

## 4. Venteliste

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

## 5. Betaling

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

- **Offentlig/kommunal** betaler – sender vi fakturaen via det EAN-nummer, du opgiver.
- **Egen virksomhed** – sender vi faktura via mail, husk at skrive dit CVR-nummer på ved tilmelding.
- **Privat** betaler – sender vi fakturaen pr. mail.

Hvis du ikke har bank i Danmark, koster det et engangsbetøb på kr. 50,- pr. overførsel.

## 6. Kursusbevis

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

## 7. Aflysning

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

## 8. 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.

## 9. Force majeure/afmelding

Det er ikke muligt at få refunderet kursusbeløbet, hvis du bliver forhindret i deltagelse, se punkt 2.

**Ved tilmelding accepteres disse betingelser.**



# Underviser:

## Psykolog Aut.

## Inger K. Skov



**Telefon:** 3042 8863

**Email:** [inger@ungliv.dk](mailto:inger@ungliv.dk)

Inger er uddannet psykolog, cand.psych. fra Aarhus Universitet og har været tilknyttet UngLiv.dk siden 2021.

Inger er behandlingsansvarlige psykolog i UngLiv.dk

Inger har tidligere arbejdet med psykoedukation, råd og vejledning til familier ift. ADHD og autisme, varetaget terapeutiske samtaleforløb og arbejdet i PPR.

Inger tilbyder støttende og rådgivende samtaler til unge, med fokus på den unges oplevelser og støtte til den unge ift. at opnå egne mål.

I samtaler med Inger arbejdes der ud fra en anerkendende og empatisk tilgang, hvor det er centralt at den unge får mulighed for at udtrykke sig og føle sig forstået.

Det er den unges egne oplevelser og perspektiver, der er i centrum og ligeledes den unges ønskede udvikling, der i fællesskab arbejdes hen imod.

## 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.