

## Bliv ven med din nervøsitet og generthed. Der er løsninger!

Fokus på vores bløde punkter kan ændre dem til at blive vores styrker. Jeg ved fra mig selv og de mange mennesker, jeg gennem mange år har fulgt i min undervisning, at øvelse gør mester. Hvis du øver dig i det, du synes du er dårlig til eller bare ikke har prøvet endnu, bliver du bedre.

Jeg viser hvordan du kan ha' dit selvkendskab, din øgede klarhed, dit mod og overblik som på en konto, du kan trække på, når du har brug for det.

# Klar dig GODT til eksamen – og i livet



### Formål

Når du deltager i kurset *Klar dig godt til eksamen – og i livet* bliver du bedre til at

- Have overblik og bevare det
- Være rolig, når du har brug for det
- Være klar over hvad du vil sige, hvor og hvornår

og du vil selv være tilfreds med din præstation og dine gode resultater.

Dette kursus er for dig der kender til eller er bekymret for

- At 'klappen går ned' på det helt forkerte tidspunkt
- Alt for røde kinder
- Våde hænder eller kolde fødder
- Alt for mange sommerfugle i maven

### Indhold

Gennem praktiske øvelser, samtale og positiv feedback, lærer du at

- Komme ind ad døren
- Gå ud af døren
- Præsentere dig
- Trække et emne
- Stille spørgsmål
- Svare her og nu
- Fastholde din tankegang
- Sige noget du selv er tilfreds med

Når du har været gennem praktiske øvelser, kan ingen tage dine erfaringer fra dig. Færdighederne er også brugbare i dit studium, ved jobsøgning – og i livet.

*Kurset er udviklet og instrueret af Birgit Månestråle*

**Tid og sted** I din by – eller i min. Alle steder hvor dansk eller engelsk forstås.

**Varighed** 12 timer. Se mere på [www.birgitmaanestraale.dk/eksamen](http://www.birgitmaanestraale.dk/eksamen)

**Pris** Aktuel pris ses på [www.birgitmaanestraale.dk/priser](http://www.birgitmaanestraale.dk/priser)

**Kontakt** For aftaler eller svar på spørgsmål, ring 70 20 09 58 eller email [info@birgitmaanestraale.dk](mailto:info@birgitmaanestraale.dk)