

Klar dig GODT til eksamen - og i livet

Her er kurset for dig, der kender til at have generende røde kinder, klamme hænder, kolde fødder, sommerfugle i maven eller at være bange for 'at klappen går ned' på det helt forkerte tidspunkt.

Måde og mål

På kurset Klar dig godt til eksamen – og i livet får du – gennem praktiske øvelser samt blid og indfølelse feedback – mulighed for at blive ven med dine bløde punkter. Du vil lære at klare dig, selv om du oplever nervøsitet eller at være genert. Du finder løsninger, der er brugbare for dig. Dine bløde punkter kan blive din styrke.

Ved at øve dig i en tryk sammenhæng bliver du bedre til at være dig.

Din øgede viden om dig selv styrker dit selvværd og din selvtillid. De praktiske færdigheder du opnår ved at øve dig, kan du tage med dig og bruge – både når du skal til eksamen, jobsamtale og i andre sammenhænge – i livet.

Øvelse gør mester.

Ved at deltage i dette kursus bliver du mere klar, du får mere mod, og din ro og dit overblik bliver større.

Indhold

Du lærer 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.

Jeg ved fra mig selv og de mange mennesker, jeg 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.

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

Pris

Efter aftale.

Kontakt

For aftaler eller svar på spørgsmål, skriv til info@birgitmaanestraale.dk eller ring på 29 31 79 01.