

# ”Lær at takle din nervøsitet med eksamenscoaching”

Eksamen nærmer sig og sammen med den, kommer nerverne snigende. Hvordan gør jeg det så godt, som jeg kan? Hvordan undgår jeg at gå i stå? Hvordan holder jeg fokus på mine notater og på de pointer, jeg vil frem med til eksamen, fremfor på min nervøsitet?

Hos nogle fylder nervøsitet mere end hos andre, og derfor kan det være en kæmpe hjælp at få nogle konkrete teknikker til, hvordan man holder fokus, nerverne i ro og derved stadig føler kontrol over situationen.

UngGreve tilbyder to workshops, som kan hjælpe dig:

Tirsdag d. 7. 5. 2019 & tirsdag d. 14. 5. 2019 kl. 16-18.

## # 1 workshop: *Fuld opmærksomhed på det indre.*

- Kunsten at være til stede her og nu.
- Stræk og grounding.
- Kropsscanning for at skabe ro, fokus og opmærksomhed på kroppens tilstand og tilstedeværelse.

## # 2 workshop: *Positiv tænkning*

- Fokus på alle de ting, du allerede mestrer.
- Tillid til egne evner.
- Processen og din udvikling er i centrum.

Undervisere: Teenagementor Amy Doherty Jönsson og Mindfulness coach Annette Snitkær.

Tilmelding skal ske til [tmo@greve.dk](mailto:tmo@greve.dk), senest d. 30. april 2019. Ved tilmelding sendes fulde navn, fødselsdato, klasse og skole.