

# “Når angsten tager magten”

Kender du til bekymringer, tvivl, usikkerhed, hjertebanken, søvnbesvær eller svedeture? Eksamensangst kommer til udtryk på mange måder og er både ubehageligt og ødelæggende i tiden op til og under eksamen. Angsten kan blive så hæmmende, at du mister kontrollen og behøver hjælp til at slippe ud af dens greb.

UngGreve tilbyder to workshops, som kan hjælpe dig:

*Torsdag d. 11. 04. 2019 & Torsdag d. 25. 04. 2019, kl. 16.00-18.30.*

På disse workshops vil du lære at dæmpe eksamensangsten og genvinde kontrollen, så du får en bedre eksamensoplevelse. Ydermere får du muligheden for, at udvide din 'værktøjskasse', så du kan finde kilden til angsten og håndtere den.

Målet med de 5 timers undervisning er, at du går fra kurset med en overbevisning om, at du kontrollerer din eksamensangst. Vi arbejder hen imod, at det ikke længere er eksamensangsten, der kontrollerer dig, men dig der kontrollerer eksamensangsten.

## # 1. workshop

### *Mere krop – mindre hoved*

- Find din frygt for eksamen og lær at performe.
- Få udviklet dit mindset til eksamenen.
- Åndedrættet, det vigtigste bindeled mellem tanker og følelser.

## # 2. workshop

### *Mindske tankemylder og få mere ro*

- Forberedelse og struktur til eksamen.
- Tæm din angst – og skab mere fokus i hverdagen.
- Slap af og sov bedre med åndedrættet.

Undervisere: Teenagementor Amy Doherty Jönsson og åndedrætscoach Nina Schlüntz

Tilmelding skal ske til [tmo@greve.dk](mailto:tmo@greve.dk), senest d. 5. april 2019.