

## Eksamensangst

- Hvordan tilrettelægges et gruppeforløb  
for unge, der plages af eksamensangst  
2-dags kursus

### Dato

26.-27. november 2019 (Tilmeldingsfrist d. 26. oktober 2019)

### Deltagere

Kurset er henvendt til vejledere og pædagogiske ledere på ungdomsuddannelserne, der ønsker at opstarte et gruppeforløb, eller som har individuelle vejledningssamtaler med unge, der lider af eksamensangst.

### Pris

Kr. 2.790,- ex. moms, inkl. frokost, materialer, kaffe. OBS. uden middag og overnatning

### Kursus sted

**Frederik VI's Hotel**  
**Rugårdsvej 590**  
**5210 Odense NV**

**Overnatning:** Er muligt på hotellet.  
Pris kr. 665 - enkeltværelse inkl. morgenmad  
kr. 765 - dobbelt værelse inkl. morgenmad  
Booking: Kontakt hotellet på **tf.: 6594 1313**

*Husk at meddele, at du skal på kursus hos Ungliv.dk*

### 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: Karina Ørsted-Olsen tlf. 6142 5543, karina@ungliv.dk

### Ved spørgsmål ang. tilmelding, betaling etc.

kontakt: Laila Vahle, tlf. 6142 3602, laila@ungliv.dk



## Formål

Formålet med kurset er at opnå en forståelse af, hvad eksamens- og præstationsangst er, hvordan unge der lider af eksamensangst bedst støttes samt hvordan et gruppeforløb for elever med eksamensangst kan tilrettelægges. Hvem henvender kurset sig til? Kurset er henvendt til vejledere og pædagogiske ledere på ungdomsuddannelserne, der ønsker at opstarte et gruppeforløb, eller som har individuelle vejledningssamtaler med unge, der lider af eksamensangst.

## Indhold

Kurset er baseret på en kognitiv adfærdsterapeutisk forståelse af 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, der skal varetage et eksamensangstgruppeforløb for første gang, i tillæg til kurset modtager 1-2 timers supervision sideløbende med selve gruppeforløbet. Supervisionen sikrer sparring til de udfordringer, der kan opstå undervejs i et gruppeforløb.

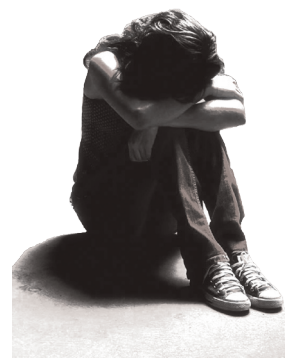
## Program

### Dag 1:

08.30 - 09.00	Morgenkaffe
09.00 - 09.30	Velkomst Dagens program Præsentationsrunde og forventninger
09.30 - 10.45	Hvad er eksamens - og præstationsangst? Herunder den kognitive grundforståelse, fysiologiske symptomer og negative automatiske tanker
10.45 - 11.00	Pause
11.00 - 12.30	Hvad er sikkerheds - og undgåelsesadfærd? Hvordan undersøger vi tankemønstre og handlestrategier sammen med de unge? Inklusiv undervisers demonstration og øvelse i grupper
12.30 - 13.15	Frokost
13.15 - 14.45	Hvordan hjælper vi unge med eksamensangst? Gennemgang af realistisk tænkning. Inklusiv undervisers demonstration og øvelse i grupper
14.45 - 15.00	Pause
15.00 - 15.45	Øvelser i grupper fortsat. Struktur og opbygning af gruppeforløb
15.45 - 16.00	Evaluering af dagen

### Dag 2:

08.30 - 09.00	Morgenkaffe
09.00 - 09.30	Opsamling fra i går Dagens program
09.30 - 10.30	Hvordan hjælper vi unge med eksamensangst - fortsat. Gennemgang af adfærdseksperimenter, dæmpere og gradueret eksponering. Små øvelser
10.30 - 10.45	Pause
10.45 - 12.00	Gennemgang af opbygningen af gruppeforløb Arbejde i hold, hvor I får mulighed for at starte tilrettelæggelsen af jeres eget gruppetilbud
12.00 - 12.45	Frokost
12.45 - 14.15	Øvelse i hold i de forskellige tillærte teknikker
14.15 - 14.45	Vigtig viden om tilrettelæggelsen af gruppeforløb
14.45 - 15.00	Pause
15.00 - 15.30	Afslutning og evaluering på dagen.



## Tilmelding

Skal ske via vores hjemmeside [www.ungliv.dk/kurser](http://www.ungliv.dk/kurser)

Tilmeldingen er bindende og optagelse sker efter "først-til-mølleprincippet". Såfremt du optages på kurset, vil du inden 3 uger efter tilmelding modtage en bekræftelse.

## Venteliste

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

## Betaling

- Vi sender en faktura pr. mail.  
Kursusbeløbet betales via bank, hvor der skal anføres fakturanummer eller FIK/ID nummer på overførslen.
- Ved offentlig/kommunal ansættelse sender vi fakturaen via det EAN nummer du opgiver.
- Ved privat ansættelse sender vi fakturaen pr. mail.
- Hvis du ikke har bank i Danmark koster det et engangsbeløb på kr. 50,- pr. overførsel. Du må gerne betale flere faktura på en gang.

## Kursusbevis

Der udstedes kursusbevis, ved min. 80 % deltagelse.

Efter endt kursus, tilmelder vi dig vores nyhedsbrev, sig til, hvis ikke du ønsker det!

## Aflysning

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

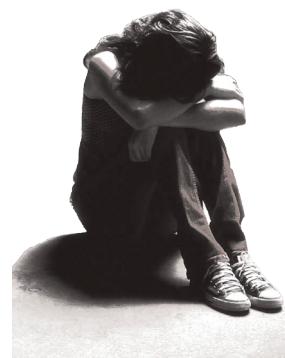
## Ændringer

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.

## Force majeure/afmelding

Det er ikke muligt at få refunderet kursusbeløbet, såfremt du bliver forhindret i deltagelse, - men du kan overdrage det til andre i din organisation/arbejdssted.

Ved tilmelding accepteres disse betingelser.





## Foredragsholder

### Psykolog Karina Ørsted-Olsen

Telefon: 6142 5543

Email: karina@ungliv.dk

Afd. Aarhus & Skanderborg

Karina tilbyder individuelle samtaleforløb til børn, unge og unge voksne med blandt andet angst, depression, selvskade og lavt selvværd.

Herunder varetager Karina individuelle forløb samt gruppeforløb i angstbehandlingsprogrammerne Cool Kids og Chilled. Karina er desuden koordinator og supervisor for UngLiv.dk's mentorkorps.

Karina lægger stor vægt på, at barnet eller den unge føler sig tryk i samtalerne. Udgangspunktet herfor er, at det er barnet eller den unge selv, som er ekspert i sit eget liv.

Karina har ydermere en bachelorgrad i dramaturgi fra Aarhus Universitet i 2009 og har derfra erfaring med blandt andet rollespil som konsultativ metode.

### Hvad er UngLiv.dk?

UngLiv.dk er eksperter i terapeutisk arbejde med børn, unge og unge voksne - og har mange års erfaring med de særlige udfordringer og problemer, et sårbart ungdomsliv kan være præget af. Vi brænder for at gøre en positiv forskel.

Vi arbejder ud fra en kognitiv adfærdsterapeutisk referenceramme, da vi har erfaret, at denne metode netop matcher børn, unge og unge voksne særligt godt.

Vi arbejder med mange problemtyper, såsom: angst, depression, kriser og stress, selvværdsproblemer, selvskade, spiseforstyrrelser, misbrug, traumer, aggression og personlighedsproblemer mm.

Vi arbejder gerne med tolk, såfremt det er nødvendigt. Vi tilbyder fagorienteret og individuel supervision til tværfaglige teams, plejefamilier samt til psykologer på vej til autorisation.

Vi udvikler og afholder en lang række kurser, foredrag, workshops og konferencer til mange forskellige faggrupper og organisationer - alt sammen med et skarpt fokus på at opkvalificere indsatsen indenfor terapeutiske og pædagogiske tilbud til sårbare, vanskelige og udsatte unge.

UngLiv.dk har hovedafdeling i Ryomgård og afdelinger i Aarhus og Skanderborg.

