



EKSAMENS KLAR:-)

NYT! Kursus for unge, hvor du lærer 3 vigtige ting:

Hvordan du kan øve dig i at slippe din eksamensfrygt, at styrke din selvsikkerhed til mundtlige eksamener - og få ro i maven og vise hvem du er til eksamen.

Det her "risikerer" du ved din deltagelse på EksamensKlar

1. Større tilfredshed med dig selv og dine præstationer
2. Stolthed over dit mod og din viljestyrke
3. Lære at finde roen i pressede situationer
4. Bruge din krops fulde potentiale og f.eks. lære at trække vejret dybere
5. Få mere overblik over din forberedelse op til eksamen
6. Lære at blive bedre til at bede om hjælp
7. Lære at lave den bedste opskrift på DIN egen Yes! Eksamen.
8. Få mulighed for 1 til 2 karakterer højere
9. Se frem til dine eksamener i stedet for at frygte dem
10. Kort sagt: Blive EksamensKlar

Grundtemaer på EksamensKlar

1. Din krop og dit kropssprog er din ven

Om at finde styrken i din krop og lære at dit kropssprog gør indtryk på både dig og andre (sensor og lærer) Du lærer derved at kunne stå stærkere på begge ben til eksamen.

2. Din indre tilstand er din motor

Om at finde roen i dit indre via meditationer, visualiseringer (at se eksamen for dig) og mindfulness, vil du forberede dig mentalt. Du vil lære hvordan du kan træne din

koncentration og fulde opmærksomhed. Mindfulness betyder at være tilstede i nuet, med det der er, og lade tanker og kropspens signaler være der lige som der. Det er dokumenteret stress reducerende. Ved at praktisere at lære at være i nuet, og være tilstede med fuld opmærksomhed, får du mere ro, overskud og overblik. Du kan derved forbedre din sikkerhed, tro på dig selv og præsentation ved eksamen og andre situationer under pres

3. Læring om din frygt og Indre Papegøje til eksamen

For mange bliver bare tanker om at skulle præstere et uoverstigeligt pres, som i sig selv umuliggør at levere en god indsats. Deres frygt tanker gør dem nervøse længe før – ofte uger før - selve eksamen skal ske.

Undervisere

Pia Beck Rydahl har undervist og coachet mere end 2000 unge gennem de sidste 10 år, bl.a. på kurset Teenpower. Hun er kognitiv coach, Master Coach og familierapeut - og forfatter til bøgerne Teenpower og Tweens.

Naima H. Kirkefeldt har arbejdet med unge og coaching de sidste 10 år. Naima er uddannet NLP coach, Mindfulness instruktør og certificeret i Positiv Psykologi og Løsningsfokuseret Samtale. Har desuden været medunderviser på Teenpower siden 2005.

Fakta om EksamensKlar :-)

- **Tid:** 22. marts 2012 kl. 17-21 og 18. april 2012 kl. 17-21
- **Pris:** 1250 kr. for 2 aftener inkl. snacks, the og frugt (Medbring egen mad)
- **Sted:** København centrum/Hillerød
- **Aldersgrænse:** For elever fra 9. kl. til 3.G (eller tilsvarende)
- **Særligt:** Kan bookes til hele klasser. Mail os for mere info.

Tilmelding og mere information

Besøg os på www.hverdagenshelte.com
info@hverdagenshelte.com
Telefon 31 10 33 03

 hverdagenshelte