

EKSAMENSTRÆNING

**Frygter du eksamen? Bliver du let nervøs?
Har du svært ved at bevare roen?**

- Vil du gerne ændre på det?

**Dette er et tilbud til dig, der gerne vil føle dig mindre nervøs,
mere rolig og mere selvsikker i eksamenssituationen.**

INDHOLD

Workshoppen har fokus på det kropslige udtryk, men vi arbejder også med, og taler om, det psykiske aspekt i eksamenssituationen. Du kommer til at arbejde med kropssprogets mange facetter, og du lærer, hvordan du med enkelte teknikker og øvelser fremstår mere selvsikker og rolig, samt hvordan du kan gemme nervøsiteten væk.

Undervisningen er rettet mod eksamenssituationen, men teknikkerne og øvelserne er ligeledes meget brugbare i andre situationer. Det kan være til jobsamtalen, ved fremlæggelser, i hverdagen generelt osv.

I forløbet inddrages teori om kropssprog samt elementer fra retorik, teater, positiv psykologi mm. Forløbet har teoretiske elementer, men vi leger os igennem teknikkerne og prøver dem af i praksis.

Praktisk info

Pris, tidsramme og indhold afhænger af antal deltagere, ønsker og behov.

- Se priseksempler på side 4.

Undervisningen kan afvikles som en workshop eller som et længere forløb.

Jeg tilpasser naturligvis undervisningen til den enkelte gruppe, og tager hensyn til deres behov og ønsker.

FEEDBACK FRA ELEV

"Jeg følte virkelig, jeg havde kontrol, hvilket var virkelig, virkelig dejligt at mærke! Jeg lærte vigtigheden af kropssprogets betydning og lærte at udnytte dette. Den fysiske tilgang til min nervøsitet hjalp mig til eksamen, og det fik mig til at glemme de irrationelle tanker. Jeg oplevede, at det var nemmere at tage hånd om og gøre noget ved det fysiske, hvilket har givet bonus til mine eksaminer. Det, at vi øvede eksamenssituationens fysiske dele gjorde, at situationen var velkendt, da det endelig gjaldt. Så jeg takker rigtig mange gange for hjælpen. Jeg har virkelig taget dine råd til mig." (Laura, 3g).

UNDERVISEREN

Marie Louise Lund Henriksen, 31 år.

Kontakt

Tlf.: 23 41 89 68

e-mail: marielouise.lh@gmail.com

www.marielouisehenriksen.dk



Dét, at kunne flytte andre fagligt, personligt og socialt, er min drivkraft. Jeg er god til at 'se' folk, og jeg møder altid den enkelte elev, der, hvor de er.

Jeg er uddannet dramaturg og retoriker med speciale i forumteater (en interaktiv teaterform, der bl.a. bruges til at belyse og behandle konflikter og dilemmaer). Siden 2012 har jeg haft en særlig interesse for kropssprogets betydning, personlig fremtoning, positiv psykologi, personlig udvikling og selvforståelse mm. På baggrund af det har jeg fået en alsidig viden, og en god erfaring med undervisning, formidling, vejledning og coaching indenfor f.eks. **eksamenstræning**.

Jeg er nysgerrig af natur, og vil altid gerne lære noget nyt. Derfor starter jeg til oktober på en uddannelse som positiv psykologi vejleder og styrkekonsulent.

Som person er jeg åben, imødekommende, nærværende og tillidsfuld, hvilket gør, at jeg har let ved at skabe gode relationer til andre. Jeg er god til at gribe 'nuet' og til at vejlede den enkelte efter deres behov.

PRISEKSEMPLER*

(samlet pris pr. workshop)

1: Workshop á 2 timer. Max 20 deltagere **4.500 kr.**

- Kort gennemgang af teori
- Gennemgang af teknikker og øvelser
- Alle elever er aktive
- Eksempler ud fra enkelte elever

2: Workshop á 2 timer. Max 10 deltagere **4.500 kr.**

- Gennemgang af teori
- Gennemgang af teknikker og øvelser
- Alle elever er aktive
- Råd og vejledning til hver enkel elev (kort)

3: Workshop á 2 timer. Max 5 deltagere **2.500 kr.**

- Gennemgang af teori
- Gennemgang af teknikker og øvelser
- Alle elever er aktive
- Råd og vejledning til hver enkel elev

4: Workshop á 1 time. 1-2 deltagere **2.000 kr.**

- Gennemgang af teori
- Gennemgang af teknikker og øvelser
- Begge elever er aktive
- Råd og vejledning til hver enkel elev

5: Workshop á 3 timer. Max 50 deltagere **6.500 kr.**

- Kort gennemgang af teori
- Gennemgang af teknikker og øvelser
- Alle elever er aktive
- Eksempler ud fra enkelte elever

Fælles for alle workshops gælder, at eleverne er aktive og prøver teknikker og øvelser af på sig selv og hinanden.

*Jeg gør opmærksom på, at priserne kan ændre sig.