

Spot stress hos studerende



Kursus til studievejledere, der vil kunne handle på stress

Du vil blive introduceret til den nyeste forskning på stressområdet, som har fokus på: hvorfor opstår stress, hvordan opleves det og sidst men ikke mindst, hvordan handler man i forhold til en studerende, der har stress.

Kurset henvender især til studievejledere og undervisere, der er i berøring med studerende og gerne vil have valide og brugbare værktøjer til, at kunne handle på stresssymptomer i samarbejde med den studerende.

Underviser Thomas Pape er forfatter, stressspecialist og blandt andet kendt fra TV2. Han er specialist i at sætte sundhed i system og ser de faktorer som skaber gode præstationer, optimal restitution og et balanceret liv.

Har afholdt foredrag for over 12.000 studerende i det gode studieliv og optimal eksamen.

På kurset får du:

- Indsigt hvad stress er og hvordan det opleves
- Overblik over hvordan et stresskollaps opstår og hvordan den studerende vender tilbage igen
- Præsenteret metoder der reelt forebygger stress og sikrer at den studerende gennemfører studiet
- Indføring i den svære samtale, herunder målsætning, motivation og forandringsprocesser
- Thomas Pape's bog 'Træn dig til en god eksamen'



Jeg er stadig meget inspireret af dit kursus og vi er alle enige om, at det har været et af de mest brugbare kurser, vi har deltaget i i vores karriere som gymnasielærere - god teoretisk baggrund og seriøse og brugbare metoder.

Helene Qvistgaard

studievejleder Roskilde Katedralskole

KURSUS INFORMATIONER

- Sted:** Århus
Dato og tid: Torsdag den 6. oktober kl. 9.00 -16.00
Pris: 2.450 kr.
Forplejning: Morgenmad, frokost og eftermiddagskaffe til deltagerne

Tilmelding: Send en mail til info@spine.dk, med emnelinien 'kursus for studievejledere' og oplys dit navn, uddannelsessted, titel og telefonnummer. Tilmelding er først gældende, når betaling er registreret via netbank: Danske Bank, reg. nr.: 9762 Konto nr.: 4788 068 093.
Husk at notere navn og telefonnummer på meddelelsen via netbank.
Seneste tilmelding den 22. september.

