

OPTIMALT-STUDIELIV.DK KØBES SOM ABONNEMENT

Optimalt-studieliv er baseret på en abonnementsordning og der tilkøbes adgang for 12 måneder af gangen.

Priserne er pr. 1. august 2013

- 2700 kr. pr. måned, hvormed der er ubegrænset adgang til jeres elever, studievejledere og undervisere.

TILKØB AF SUPPORTFUNKTION, GIVER MULIGHED FOR:

- Gratis hotline til SPINE i forhold til spørgsmål og vejledninger.
- Gratis deltagelse i et kursus pr. år for alle studievejledere gennem SPINE.
- 2 gratis online webinar til elever og studerende pr. år.

GRATIS OPSTARTS- OG BRUGERUDDANNELSE

Ved køb af adgang til Optimalt-studieliv.dk, få uddannelses-institutionen tilsendt materialer i form af plakater, flyers og log in kort til uddeling.

Der er fri opstart- og brugeruddannelse, så bl.a. studievejlederne kan få fuldt udbytte af brugen af Optimalt-studieliv.dk og derigennem vejlede eleven og den studerende i brugen af portalen.

Der medfølger gratis instruktionsvideoer til brugen af Optimalt-studieliv.dk

Valg af adgangskoder vælges af det enkelte uddannelsessted og indsættes i eksisterende intrasystemer.

STRESSKLINIK FOR STUDERENDE

Få adgang til den største samling af online materiale om stresshåndtering, trivsel, psykologi og eksamenstræning

6 grunde til at vælge Optimalt-studieliv.dk

- Største online samling af valideret materiale om trivsel og stresshåndtering.
- Værdiskabende for både uddannelsessted og den enkelte elev og studerende.
- Studievejlederen har gratis hotline til Optimalt-studieliv.dk året rundt.
- Øger ejerskabet hos den enkelte elev og studerende i dialog med studievejlederen.
- Studievejlederne er årligt gratis på kurser i stress, trivsel og præstationsfremme.
- Alle elever og studerende kan gratis følge webinar med fokus på trivsel.

Hvem står bag portalen:

Optimalt-Studieliv.dk er udviklet af SPINE, Danmarks eneste stressklinik for studerende, Aarhus. SPINE ejes af psykosomatisk fysioterapeut og mentaltræner Thomas Pape.

Thomas Pape underviser, holder foredrag, behandler og skriver bøger om unges trivsel, herunder stress, forandringsprocesser, motivation og eksamenstræning.

SPINE har specialiseret sig i unges stress, depression, og eksamensangst

Få fuld adgang til Optimalt-studieliv.dk GRATIS i 14 dage

Log ind på www.optimalt-studieliv.dk

Ønsker du mere information

Ring gratis til Thomas Pape på 2894 5925

Skriv en mail på optimaltstudieliv@spine.dk

Optimalt Studieliv

NY ONLINE
STRESSPORTAL

Alle elever og studerende skal have redskaber til at blive den bedste version af dem selv.

Optimalt-studieliv.dk er studievejleders højre hånd i en travl hverdag, hvor der skal vælges fremadrettede løsninger og metoder, til at fremme trivsel og øge ejerskab og handlekraft.



STRESSKLINIK FOR STUDERENDE

OPTIMALT STUDIELIV

Adgang til over 33 områder/ emner

- Få adgang til
- Stresstest
- Forstå stress
- Optimal hverdag
- Hvis du har stress
- Stresshåndtering under eksamen



Personlig rådgivning

Licensaftalen giver hver elev studie rabat på individuel rådgivning og samtaler hos SPINE



Online stresstest

Valideret online stresstest, kan være starten på dialog og overblik over den enkeltes oplevelse af belastningsniveauet.

Fysiske stress-symptomer				
Har du inden for de sidste 4 uger haft?	Altid	Oftest	Sjældent	Adgang
Dødt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hjerfebanken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hovedpine	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hypopt vandladning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ondt i kroppen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ondt i hovedet	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Svimmelhed	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Trykken for brystet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Psykiske stress-symptomer				
Har du inden for de sidste 4 uger haft?	Altid	Oftest	Sjældent	Adgang
Følt dig deprimeret	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Følt dig rastløs	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haft angstanfald	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haft koncentrationsbesvær	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haft svært ved at huske	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Haft svært ved at tænke klart	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Haft svært ved at tage beslutninger	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Været irriteret	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

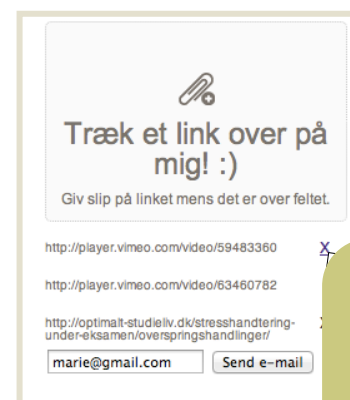
Adfærdsmæssige stress-symptomer				
Har du inden for de sidste 4 uger haft?	Altid	Oftest	Sjældent	Adgang
Drukket mere alkohol end du plejer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Følt dig træt	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haft svært ved at falde i søvn	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haft svært ved at sove igennem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ikke orket at beskæftige dig med noget	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Røget mere end du plejer	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Været inaktiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Været meget nervøs	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Se dit test resultat

Skab ejerskab med arbejdsark

Optimalt-studieliv.dk giver adgang til øvelser, metoder og arbejdsark i PDF-format, klar til at printe og bruge.

Evaluering	
vejen til den næste succes	
KEEP	<ul style="list-style-type: none">• Dette er et godt eksempel• Dette er et godt eksempel
DROP	<ul style="list-style-type: none">• Dette er et dårligt eksempel• Dette er et dårligt eksempel
ADD	<ul style="list-style-type: none">• Dette er et godt eksempel• Dette er et godt eksempel



Drag & drop funktion

Med DRAG & DROP funktion trækker studievejlederen, de emner, viden, videoer arbejdsark eller andet, som lagres som en e-mail til den studerende.

Video formidling

Over 40 videoer der understøtter alle emner og tekster. Videoerne vises i HD kvalitet.



Ekspert interviews

Optimalt-studieliv suppleres hver måned med et studie relevant ekspert interview. Interviewene laves i form af video eller podcast.

