

Training

Omgaan met spanningen rondom beoordelingen

Doelgroep

Studenten van Hogescholen die willen leren omgaan met spanningen rondom beoordelingssituaties en het omgaan met kritiek.

Unfortunately we can't offer this training in English. For foreign students, it is possible to follow the body-oriented training 'Dealing with physical stresses during your studies'. We are working to offer the training 'Dealing with anxieties in assessments' in English. Email for more information or visit: info@btsa.nl, www.btsa.nl

Waarom

Heb je last van te veel spanningen bij beoordelingen/tentamens of andere toetsmomenten en wil je het presenteren van jezelf en/of van je van eigen werk beter beheersen? Dan is deze vier wekelijkse cursus iets voor jou.

Data

Maandag: 26 januari, 2, 9 en 16 februari

Tijd: 16.00 tot 18.00

Inhoud

Bijeenkomst 1: wat betekent faalangst en het omgaan met kritiek voor jou?

Bijeenkomst 2: hoe kun je beter omgaan met spanningen (faalangst gevoelens)?

Bijeenkomst 3: socialisatie en hoe kun je beter leren omgaan met kritiek?

Bijeenkomst 4: oefenen in presenteren en het geven en krijgen van feedback

In iedere bijeenkomst wordt een lichaamsgericht/ontspannings-oefening aangeboden.

Vorbereiding

Na inschrijving krijg je per post enige informatie uit het boekje 'Creativiteit onder druk' van M. Hopman opgestuurd. Ter voorbereiding van de eerste bijeenkomst lees je deze informatie door en beantwoord je 2 leesvragen.

Trainers

Maria Hopman GZ psycholoog, 30 jaar ervaring in het begeleiden van studenten in het kunstonderwijs als studentenpsycholoog/studentendecaan.

Renate Hoenselaar, coördinator BTSA, LVSC geregistreerd supervisor, Senior geregistreerd dans- en bewegingstherapeut en trainer.

Kosten

€ 125,00 p.p.

De training gaat door bij een min. aantal deelnemers van 4 studenten. Max. aantal deelnemers is 8.

Aanmelding en betaling

Je kunt je aanmelden door een mail te sturen onder vermelding van 'training Arnhem' naar info@btsa.nl voor **16 januari 2015**. Na aanmelding krijg je een korte vragenlijst toegezonden zodat wij weten wat je verwachtingen zijn.

Na betaling, uiterlijk 21 januari 2015, is je inschrijving definitief: rekeningnummer Rabobank NL17 RABO 0132.5384.15 t.n.v. R.M. Hoenselaar.

Locatie

La Cappella, therapie- en cultuurcentrum, Oude Velperweg 36a, 6824 HE Arnhem.

Informatie

Voor meer informatie: www.btsa.nl of Renate Hoenselaar 06-13486648