

Training

Omgaan met spanningen rondom beoordelingen

Doelgroep

Studenten ArtEZ Zwolle die willen leren omgaan met spanningen rondom beoordelingssituaties en het omgaan met kritiek.

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

Donderdag 19 januari, 5, 12 en 19 februari 2015

Tijd: 15.30 tot 17.30

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.

Voorbereiding

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 Zwolle' 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

ArtEZ Zwolle.

Informatie

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