

## 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 vijf-wekelijkse cursus iets voor jou.

#### Data

5 Donderdagen 28 januari, 4, 11 en 18 februari en terugkombijeenkomst: 17 maart  
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  
Terugkombijeenkomst 5: terugblik met het accent op 'hoe verder te werken'?  
Het werkmateriaal uit het boek wordt afgewisseld met lichaamsgerichte- en ontspanningsoefeningen.

#### Vorbereiding

Na inschrijving krijg je per We Transfer het boekje 'Creativiteit onder druk' van M. Hopman opgestuurd. Ter voorbereiding van de eerste bijeenkomst lees je enoqe 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

€ 150,00 p.p.  
De training gaat door bij een min. aantal deelnemers van 4 studenten. Max. aantal deelnemers is 8.

#### Aanmelding en betaling

Stuur een mail naar: [info@btsa.nl](mailto:info@btsa.nl) met de vermelding 'Zwolle'. Na aanmelding via de mail krijg je een korte vragenlijst toegezonden zodat wij weten wat je verwachtingen zijn. Deze stuur je per direct terug!  
Aanmelding is definitief na betaling: uiterlijk **16 januari 2016** moet de betaling binnen zijn op rekeningnummer Rabobank NL17 RABO 0132.5384.15 t.n.v. R.M. Hoenselaar.

#### Locatie

ArtEZ Zwolle.

#### Informatie

Voor meer informatie: [www.btsa.nl](http://www.btsa.nl) of Renate Hoenselaar 06-13486648