



Lær å mestre eksamensnerver bedre.

Sosialrådgivningstjenesten arrangerer kveldskurs for studenter med angst i forhold til eksamen.

Kurset varer i 4 timer, gir bakgrunnsforståelse for frykt og angst i prestasjonssammenhenger og fokuserer på teknikker som kan bidra til å redusere angsten og stresset.

Du melder deg på ved å sende en e-post til roger.simonsen@hibu.no . Skriv litt om hvordan du har det i forbindelse med eksamensstress, hvor og hva du studerer og om hvilke forventninger du har til kurset. Du kan melde deg på der det er mest praktisk for deg, uavhengig av eget studiested.

Påmeldingsfristen er 24 september.

Sted og tid:

Drammen: tirsdag 28 september, kl. 1600 – 2000, møterom 4314

Kongsberg: onsdag 29 september, kl. 1600 – 2000, møterom A155

Hønefoss: onsdag 06 oktober, kl. 1300 -1700, møterom 5

Vil du vite mer om innholdet ta kontakt med Roger Simonsen (tirsdager eller onsdager) enten på kontoret i Kongsberg eller mobil 952 03 282 / e-post roger.simonsen@hibu.no