



feelgood[®]

Våga tala

Att hantera scenskräck

Kurs för studenter

Många som ska tala inför grupp upplever rädsla inför muntliga framträdanden. Man upplever mer än bara nervositet och rädsla, en ångest som kan bli till ett hinder. Redovisningssituationer upplevs som ytterst obehagliga eller undviks helt.

Syfte

Att med hjälp av stresshanteringsmetoder, praktiska övningar och hemuppgifter stödja gruppdelatagarna i att hantera rädsla/ångest inför framträdanden.

Målgrupp

Studenter vid Örebro Universitet.

Innehåll

Under ledning av beteendevetare får du ökad kunskap om rädsla/ångest, hur tankar, känslor och beteenden hänger ihop. Du får kunskap om hur man bryter "den onda cirkeln" av rädsla och undvikanden, hur man lägger upp en presentation förbereder sig, samt möjlighet att träna dig att prata inför grupp.

Gruppen träffas fem gånger under ledning av Beteendevetare

Utbildningen börjar fredag 23/2 kl. 15.00

Kursen ges i grupp med upp till tio deltagare och vi träffas vid 5 tillfällen.

Plats

Örebro Universitet
Lokal meddelas vid anmälan

Kursledare

Peter Lithovius
Beteendevetare

Datum/tid

Fredag 23/2 Kl.15.00-16,30

Fredag 2/3 Kl.15,00-16,30

Fredag 9/3 Kl.15,00-16,30

Tisdag 20/3 Kl.15,30-16,30

Fredag 6/4 Kl. 15,30-16,30

**Sista anmälningsdag.
Måndag 12/2**

**För mer info och anmälan
orebro@feelgood.se**

Anmälan är bindande. Vid för få deltagande förbehåller vi oss rätten att ställa in kursen.

Feelgood är en av Sveriges ledande aktörer inom företagshälsa. Vi har ett brett utbud av tjänster såsom utveckling av en bättre arbetsmiljö, förbyggande hälsoarbete, krishantering, ledarskapsutveckling och rehabilitering. Vår branschkunskap och helhetssyn gör att vi alltid kan sätta in rätt åtgärder i rätt tid. Människor blir friskare och företag mer lönsamma.