

Eksamensangst – Hvad er det, og hvad kan du gøre ved det?

Et oplæg, der tager fat i både "perfekthedskultur" og præstationspres

Eksamensangst er en udbredt udfordring blandt unge. Presset for at præstere kan tage overhånd og føre til søvnløshed, koncentrationsbesvær og i værste fald nedsat trivsel eller frafald fra studiet. Med dette oplæg får både studerende og undervisere konkrete redskaber til at håndtere eksamensangst – før, under og efter eksamen. Vi kombinerer mental træning, praktiske strategier og indsigt i de psykologiske mekanismer, der ligger bag.

Hvad får du ud af det?

For studerende

- ✓ **Forstå dine reaktioner** – Lær hvordan krop og psyke reagerer på eksamenspres, og hvordan du tager kontrollen tilbage.
- ✓ **Konkrete værktøjer** – Teknikker til at håndtere angst både før og under eksamen.
- ✓ **Mental træning** – Sådan opbygger du et mindset, der skaber præstation uden pres.
- ✓ **Psykologisk førstehjælp** – Hvad gør du, når "klappen går ned"?

For undervisere og studievejledere

Forstå eksamensangst – Indsigt i, hvordan præstationspres påvirker unge.

Bedre dialog – Skab et fælles sprog, der gør det lettere at tage hånd om problemet.

Praktiske undervisningsstrategier – Metoder, der skaber tryghed og fremmer præstation.

Indhold og metode

Vores oplæg og workshops kombinerer teori og praksis med fokus på brugbare værktøjer:

- ✓ **Forberedelse og struktur** – Undgå overspringshandlinger og skab gode rutiner.
- ✓ **Spørgeteknik og sproglige virkemidler** – Sådan sætter du dig selv op til succes.
- ✓ **Når klappen går ned** – Psykologisk førstehjælp til dig selv eller dine elever.

📌 **Varighed:** Oplæg og workshops kan tilpasses fra 60 min. til halv- eller heldagsforløb.

📌 **Målgruppe:** Gymnasier, erhvervsskoler, videregående uddannelser.

📌 **Format:** Fysiske og online oplæg, workshops eller sessioner.

Hvem står bag?

Morten Waldorf – Business Coach, Proceskonsulent og Ekspert i talent- og personprofiler ♦ 17+ års erfaring med ledelse, læring og organisationsudvikling.
♦ Specialiseret i selvledelse, kommunikation og undervisningsstrategier.

Birgitte Ahlman Landbo – Metakognitiv Stress Coach, Mentaltræner og foredragsholder ♦ Ekspert i mental træning, mindset og præstationsoptimering.
♦ Forfatter til "*Du har magten – Skabelsen af et fokuseret og resilient mindset*".

Book et oplæg eller hør mere: Birgitte Ahlman Landbo | birgitte@coact.dk Morten Waldorf | waldorf@waldorf-consult.dk 💡 Lad os sammen skabe en ny tilgang til eksamen – én, der bygger på ro, fokus og selvtillid!