

## Vill du ha hjälp att hantera din tenta-stress?

Studenthälsan Avonova erbjuder dig som är student på KTH

### Kurs "Förberedelser inför Tentamen" HT 2018

#### SYFTE

- att ge dig ökad kunskap inför tentamen för att minska stress och ge möjlighet att träffa andra i liknande situation
- att ge verktyg att hantera stress och negativa tankar inför tentamen och att bibehålla eller öka prestationsförmågan och därmed lyckas med studierna
- att ge dig trygghet och självsäkerhet i studie- och tentamenssituationer

#### MÅLGRUPP

Kursen vänder sig till dig som är student på KTH som vill lära dig hantera den stress som kan finnas inför tentamen och förebygga en negativ utveckling.

Gruppstorlek: max 10 deltagare.

#### INNEHÅLL

- hur stress påverkar dig fysiskt och psykiskt
- praktiska övningar i stressiga studiesituationer
- dela erfarenheter i gruppen och få nya infallsvinklar på den egna situationen

#### OMFATTNING OCH DATUM

Gruppen träffas tre onsdagar mellan kl.15:15–17:00.

#### **Datum:**

3 oktober, 17 oktober, 31 oktober

#### **Plats:**

Avonova Sergel

Sergels Torg 12, 2a våningen

Från KTH: Ta t-bana till T-centralen och gå mot uppgång Sergelstorg

#### **Anmälan:**

Kurator Ann-Britt Lindholm

mail: [ann-britt.lindholm@avonova.se](mailto:ann-britt.lindholm@avonova.se)

SENAST 24 september

Anmälan är bindande