

HJERNE, KROP OG NERVØSITET

Ungdomsskolen tilbyder læringsforløbet "Hjerne, krop og nervøsitet" for unge på første år af deres ungdomsuddannelse. Er du nysgerrig på, hvordan du bliver bedre til at håndtere usikkerhed og nervøsitet i skolen? For eksempel når du siger noget i klassen, når du fremlægger, eller når du laver gruppearbejde?

INDHOLD

- › Forstå din hjerne: Hvorfor bliver jeg nervøs og usikker?
- › Hvad kan jeg gøre for at håndtere min nervøsitet?

VORES LÆRINGS-DAGE ER BYGGET OP OM:

- › At skabe tryghed i et nyt fællesskab.
- › Aktiviteter, øvelser og bevægelse.



HVAD SIGER UNGE DER HAR VÆRET PÅ KURSET?



Det bliver nemmere at fremlægge



Fedt vi ikke skulle sidde stille, men kunne prøve nogle ting af, så vi kunne forstå det bedre



Fedt at der har været andre unge – med samme "problemer" – det har gjort det lettere!



Antallet var godt – fordi vi var så få!



Fremlægningstips var godt! De seks punkter har været rigtig godt for mig



Forløbet strækker sig over to dage. Tid og sted aftales med skolen og tilpasses de unge der melder sig.

Der er plads til 15 på hvert forløb



Tilmelding sker via underviser eller studievejleder, der kontakter Ungdomsskolen

HVIS DU VIL VIDE MERE



Mads Thomas Denning
mail: matd@aarhus.dk
tlf.: 26129783



Mads Halsboe-Vogler
mail: madvo@aarhus.dk
tlf.: 29765076



Martin Ploug Nicolajsen
mail: mapn@aarhus.dk
tlf.: 24491151