



## VEJEN FREM

KURSUS I AT HÅNDTERE ANGST I FORBINDELSE MED PRÆSTATIONER

- Håndter din nervøsitet ved præstationer

Går klappen ned, når du skal præstere noget særligt? Bliver du rystende nervøs, sveder eller rødmer og påvirker det dig så meget, at det går ud over dine præstationer? Det behøver ikke at være sådan.

Hos Psykolog Centrum tilbydes forløbet/foredraget **"Vejen frem"**, til dig, der ønsker at lære at håndtere din angst, nervøsitet eller frygt effektivt i forbindelse med præstationer. Du får konkrete redskaber, modeller og anvendelig viden til at håndtere de udfordringer, du oplever i forbindelse med, at du skal præstere.

Udgangspunktet er evidensbaserede metoder som mindfulness og den moderne kognitive adfærdsterapi Acceptance and Commitment Therapy (ACT). I ACT arbejdes der med de tanker og handlinger, der er med til at skabe og opretholde din angst eller nervøsitet, og med mindfulness-teknikker kan du lære at styre din opmærksomhed, og være endnu mere til stede når det gælder.

Uanset om du er elitesportsudøver, foredragsholder, eller bare vil have styr på talen til familiefesten, tilbyder vi her et kort forløb, som vil gavne dig.

### Henvendelse

Hvis ovenstående har vakt din interesse, er du velkommen til at kontakte os. Vores sekretær Bente træffes dagligt, på tlf. 63 11 14 40, mellem kl. 8.00 og kl. 13.00, eller du kan sende os en mail på: [post@psykolog-centrum.dk](mailto:post@psykolog-centrum.dk).