



EKSAMENSANGST

MÅLRETTEDE KOMPETENCER

- Bliv bedre til at håndtere præstationsangst og nervøsitet

Går klappen ned, når du skal præstere noget særligt? Bliver du rystende nervøs, sveder eller rødmer? Oplever du, at tiden op til eksamen eller jobsamtalen bliver fyldt med bange anelser og forventninger om, at det går galt? Det behøver ikke at være sådan.

Velkommen hos Psykolog Centrum

Hos Psykolog Centrum tilbyder vi både individuelle samtaler og gruppesamtaler med fokus på præstationsangst. Her kan du lære at håndtere din angst herunder dine tanker, følelser og fornemmelser i kroppen, på en mere hensigtsmæssig måde, så de ikke står i vejen for dig.

Vi benytter evidensbaserede metoder som mindfulness og den moderne kognitive adfærdsterapi Acceptance and Commitment Therapy (ACT). I ACT arbejder vi med de tanker og handlinger, der er med til at skabe og opretholde din angst, og vi sætter fokus på det, som er vigtigt og værdifuldt for dig, i dit liv. Med mindfulness kan man lære at styre sin opmærksomhed, så man er endnu mere til stede lige nu og her.

Gennem terapien vil du blive bevidst om, hvordan du reagerer og agerer, når du bliver angst, så det i højere grad bliver dig selv og ikke angsten, der bestemmer i dit liv.

Henvendelse

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