
OPLEVER DU PRÆSTATIONS- OG FORVENTNINGSPRES?

LÆR AT PRÆSTERE PÅ EN POSITIV OG SUND MÅDE!

Har du svært ved at leve op til dine egne forventninger? Men vil du gerne lære at være ambitiøs uden at overbelaste dig selv? Så er dette hold noget for dig, hvor bl.a. ti-dobbelt-verdensmesteren Arne Nielsson vil undervise.

Her er der plads til at være dygtig og ambitiøs, og du vil få konkrete værktøjer til at præstere på en positiv og god måde samt udvikle redskaber til at tackle udfordringer. Kom og mød andre unge med særlige forudsætninger, der har det ligesom dig – og som måske også ind i mellem synes, det kan være svært at være ambitiøs eller være fagligt stærk.

Læringsudbytte

Formålet med undervisningen er bl.a., at du øver dig i at konkretisere dine styrker og undersøger, hvilke begrænsninger, du kan opleve, når du skal præstere. Du vil træne din indre styring og få mulighed for at tilegne dig redskaber til at håndtere et højt fagligt og personligt pres om at præstere og yde en stor indsats. Du vil få undervisning i at prioritere din tid og 'at spille dig selv god', så du kan lede dig selv mod gode resultater på en positiv og sund måde. Du vil komme til at arbejde med præstationskultur, perfektionisme og positive tanker. Forløbets formål er ligeledes, at du, som ambitiøs ung, kan møde andre unge, der har samme prioriteringer og ambitioner som du. I vil sammen opleve, at der på holdet er 'plads til' at være ambitiøs og dygtig, men også rum for bekymringer, udfordringer og 'det svære'.

Optagelseskriterier

I en skriftlig ansøgning skal du vise, at du er ambitiøs fagligt eller som person. Og der lægges vægt på, at du har et ønske om at udvikle dine evner til at tackle en travl og krævende hverdag på en god måde.

Kontaktperson

Mira Wessels
mirw@rudersdal.dk
72 68 59 09



HOLDSTART

27 Sep 2016

UNDERVISNINGSPLAN

Forløbet består af ti undervisningsgange tirsdage kl. 17-19 inkl. lørdag d. 3. december kl. 10-15, der erstatter tirsdag d. 29. november. Første undervisningsgang er tirsdag d. 27/9 (OBS: Første undervisningsgang kl. 17-20)

Flere undervisere vil bidrage. Bl.a. vil Arne Nielsson tidligt i forløbet give inspiration til, hvordan du kan nå dine mål, og hvad det kræver at forlade din 'komfortzone' og bevæge dig ind i din 'udviklingszone'.

Gry Hebeltoft Ravn arbejder i sin undervisning med tre perspektiver; 1. Hvilke særlige forudsætninger har du? 2. Hvilke begrænsninger oplever du i at udfolde 'din særlige gave'? 3. Hvordan kan du styrke et indre lederskab/en indre styring og herved udfolde dine kompetencer og forudsætninger bedre?

Anna Hofdahl Foldberg vil være med dig igennem hele forløbet og undervejs bidrage med at udfolde, nuancere og personliggøre Arne Nielsson og Gry Hebeltoft Ravns budskaber og perspektiver.

Forløbet afsluttes, efter de ti undervisningsgange, med en fælles overnatning, hvor vi hygger og arbejder med dine personlige mål.

Se flere detaljer på ungakademi.dk

UNDERVISNINGSTED

Nærum Gymnasium, Nærum Hovedgade 30, 2850 Nærum. (Nærmere lokalespecifikation følger ved tilmelding)