

Kursmeny våren 2010

Ta Ordet 1

Lar du være å ta ordet i sosiale sammenhenger for å slippe å bli sett og hørt? I en trygg gruppe øver deltakerne på å ta ordet.

Ta Ordet 2

For deg som har presentasjonsangst og trenger trening i å snakke fag foran en forsamling.

Hvordan bli en effektiv student

Kurs i studieteknikk; motivasjon, konsentrasjon, tidsplanlegging, lese- og notatteknikker.

Lynkurs i "small talk"

Hvordan snakke om det meste med de fleste.
- "Hele opplegget var genialt!" (sitat kursdeltager)

Eksamensangst

For deg som er plaget med negative tanker og følelser rundt eksamen. Lær nyttige teknikker og strategier.

Gruppe for voksne studenter

Annenhver uke møtes gruppen for å snakke om utfordringer i studiehverdagen.

Lese- og skrivevansker

Seminar om nyttige læringsstrategier og hjelpetiltak.

Stressmestring

Kurset gir deg trening i å være mer konsentrert og oppmerksom i studiene.

Personlighet og læring

- det er aldri for sent å få kunnskaper om hvordan DU lærer best.

Kursdatoer og mer informasjon finner du på: www.sib.no

Påmelding: 55 54 52 50 eller studentradgivningen@sib.no

Individuell samtale

Studentrådgivningens overordnede mål er å bidra til at studentene mestrer og gjennomfører studiene. Konkrete utfordringer kan ofte løses med en samtale eller to. Andre ganger kan det være nyttig med en oppfølging over lengre tid. Veilederne har taushetsplikt.

Hos oss kan du blant annet snakke om:

- **Økonomiske forhold:**
 - Studielån
 - Gjeld
 - Sykdom
 - Graviditet
- **Personlige utfordringer:**
 - Kjærlighetssorg
 - Relasjonsvansker
 - Sosial mestring
 - Stress
- **Studierelaterte vansker:**
 - Motivasjon
 - Forsinkelse i studiene
 - Konsentrasjonsvansker
 - Eksamensangst
 - Tidsplanlegging
 - Studieteknikk
- **Andre utfordringer:**
 - Lettere spiseforstyrrelse
 - Mobbing/trakassering
 - Alkohol/narkotika

Timebestilling: 55 54 52 50 eller studentradgivningen@sib.no