

Evalueringsrapport

For studenter **UiT** Norges arktiske universitet i Bodø, 2019

Tema: Eksamensmestring- Hvordan mestre eksamensangst og eksamensstress?

Antall: 16

Karakterskala 1- 6, hvor

- 1 = Svært dårlig
- 2 = Dårlig
- 3 = Ganske godt
- 4 = Godt
- 5 = Meget bra
- 6 = Svært bra

<u>Kursets faglige innhold</u>	<u>5,8</u>
<u>Kursdokumentasjonen</u>	<u>5.8</u>
<u>Hvordan ble stoffet presentert</u>	<u>5.9</u>
<u>Utbytte av kurset</u>	<u>5,8</u>
<u>Kurslokalets standard og den teknisk gjennomføringen</u>	<u>5,7</u>
<u>Helhetsvurdering av kurset</u>	<u>5,8</u>

Kommentarer:

- Meget bra forelesning, veldig motiverende og inspirerende kurs!
- Topp kurs, gjerne enda mer praktiske avspennings øvelser og mentale øvelser!
- Takk for fint kurs!
- Jeg mener ALLE studenter burde vært her i dag. Tusen takk for en lærerik dag!

- En del av stoffet ble «hastet» gjennom, vanskelig å få med seg alt!
- Svært mye nyttig kunnskap som virker overbevisende og overraskende og gir motivasjon for endring!
- En del repetisjon underveis også fra studiemestringskurset!
- Jeg synes at den ene avslapningsøvelsen var litt lang!
- Mørke farger på presentasjonen. Kan være vanskelig å se illustrasjoner.
- En fobi er ikke bare irrasjonell frykter, rasjonelle frykter er også fobier!