

Evalueringsrapport

Høgskolen i Harstad, 2011

Tema: Eksamensmestring - Hvordan takle eksamensstress og eksamensangst?

Antall: 120 stk

Karakterskala 1- 6, hvor

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

Kursets faglige innhold	5,7
Kursdokumentasjonen	5,6
Hvordan ble stoffet presentert	5,8
Utbytte av kurset	5,7
Kurslokalets standard og den teknisk gjennomføringen	5,6
Helhetsvurdering av kurset	5,7

KOMMENTARER:

- Kjempebra kurs, ønsker mer av dette!
- Lærerne skulle også hatt dette kurset!
- Synes du er kjempeflink, og fikk virkelig mye ut av dette kurset.
- Skolen bør reklamere enda mer om dette gode kurset.
- Jeg er stresset og følte mye angst rundt dette med eksamen.
Nå er jeg plutselig kjempe positiv, d.v.s. det føles veldig bra og at det vil gå bra til eksamen.
- Lærerne MÅ få vite dette, det er svært viktig!
- Du er utrolig flink til å motivere oss til å mestre under eksamen.
- Skulle ønsket at lærerne var på kurset og lærte seg dette.
- Fint tidspunkt for oss sykepleierstudenter på dette kurset, en god stund før eksamen.

- Et slikt bra kurs burde ha gått over 2 dager.
- Lærerne på HiH bør også ha dette kurset.
- Arvid er best!
- Fra og med i dag, er dette første dagen i resten av mitt liv.
Tusen takk Urke dette var KANON BRA!
- Lærerne skulle ha vært tilstede på dette kurset!
- Mye interessant stoff, gjerne lengre kurstid, evt. over 2 dager.
- Veldig bra kurs.
- Noe dårlig lyd på PC.
- Dette var et svært bra kurs som jeg vil ha mye nytte av i studie og privat.
- Fantastisk interessant og meningsfylt kurs. Tusen takk for hjelpen!
- Har en svært god følelse når jeg går ut av dette kurset.
- Høgskolens ansatte og forelesere burde ha vært tilstede.
- Fantastisk bra kurs. Vil få stor nytte av dette, på flere plan enn bare å mestre eksamensangst.
- Svært god og engasjert foreleser.
- Faglig dokumentasjon, forskningsresultater presenteres som fakta, uten noen form for forsknings dokumentasjon. Resultater hentes ut av sammenhengen, dog svært bra kurs i forhold til hva som er målet med kurset.
- Lærerne bør ha kurset!
- Ble litt langvarig med litt korte pauser.
- Alt i alt, et meget bra kurs.
- Veldig bra kurs, men noe langt.
- Utrolig dyktig mann.
- Har blitt mye mer bevist på eksamensangst og eksamensstress og det å mestre eksamen.
- Dette kurset var en tankevekker i forhold til mental helse og hvordan den påvirker deg både psykisk og fysisk.
- Gjerne lengre pauser, slik at studentene kan bearbeide den enorme mengden med informasjon sammen, utenfor auditoriet.
- Kurset viser den positive delen av angst.
- Et innholdsrikt kurs hvor jeg følte en strek motivasjon fremover mot mine mål som student.
- Veldig bra kurs! Svært bra tidspunkt å ha kurset på, kanskje noen uker før!
- Dette kurset gir meg ny motivasjon til å gjøre en ekstra innsats til eksamen, uten å få skrekk tanker.
- Veldig fine avslappings video / musikk snutter og bildespill.
- Få med sykepleier lærerne, de trenger være her.
- Tusen takk skal du ha Arvid S. Urke.
- Føler at kurset har vært med på å hjelpe meg til å kvitte meg med negative tanker (katastrofetanker) i forhold til anatomi eksamen. Du burde undervise oss i anatomi.

- Dette var et utrolig bra kurs, STÅ PÅ!
- Kjempebra å fokusere på jenters stress "SNILL PIKE SYNDROM" og konsekvensene av dette.
- Helt fantastisk bra hele kursopplegget. Kommer gjerne på flere forelesninger med deg!