

Evalueringsrapport

For studenter **UiT** Norges arktiske universitet i Tromsø, 2016

Tema: Eksamensmestring- Hvordan mestre eksamensangst og eksamensstress?

Antall: 27

Karakterskala 1- 6, hvor

1 = Svært dårlig

2 = Dårlig

3 = Ganske godt

4 = Godt

5 = Meget bra

6 = Svært bra

Kursets faglige innhold	5,8
Kursdokumentasjonen	5,8
Hvordan ble stoffet presentert	5,9
Utbytte av kurset	5,8
Kurslokalets standard og den teknisk gjennomføringen	5,8
Helhetsvurdering av kurset	5,8

Kommentarer:

- Utrolig flott og forfriskende å komme på et kurs i eksamensmestring hvor kursleder har fokus og svært god kunnskap om det psykiske aspekter både i studiesituasjonen, eksamenssituasjonen og i livet generelt! To tommer opp for dette!
- Veldig bra foredrag og glimrende eksempler!

- Håper jeg får komme på flere foredrag med deg i fremtiden!
- Kursleder var svært inkluderende med oss studenter og hadde en veldig god presentasjon av fagstoffet!
- Svært bra engasjement av kursleder, fint å få kompendiet slik at en kan notere fortløpende under foredraget!
- Avspenningsøvelsen i kurset (15 min.) følte jeg var svært effektivt for å samle konsentrasjonen igjen!
- Svært gledelig om du holder kurs til våren også!
- Veldig bra presentasjon av fagstoffet og gode øvelser, dette hjalp meg å forstå både eksamensstress og eksamensangst bedre, samt ga meg økt selvinnsikt!
- Fantastisk kursinnhold og svært bra måten stoffet blir presentert på!
- Engasjerende foredrag. Viktige poenger gjennom hele kurset og mange Aha-opplevelser!
- Kursleder traff «spikeren på hode» ved flere utsagn!
- Kurset virker beroligende i forhold til å mestre eksamensstress og eksamensangst!
- Svært fornøyd med kurset.
- Har gjort seg med kaffe og kjeks på kurset!
- Nytt auditorium. Det vi var i var veldig upraktisk!
- Hvis det er mulig, bedre stoler da avspenning/ avslapping ble vanskelig!
- Synes det var en del repetisjon fra forrige kurs, eller flott opplegg!
- Det bør tas opptak av hele kursfremføringen til repetisjon i etterkant!
- Du kunne snakket enda litt mer om det med skyldfølelse og hvordan man mestre det p.g.a. det er veldig dagsaktuelt i disse tider, ellers var kurset helt perfekt!