

Titel

At præstere under pres - hvordan undgår man at 'tisse i bukserne'?
--

Underviser

Navn	Julie Trudslev Christensen
Uddannelse	Idræt og Sundhed

Introduktion til undervisningen

Kære elev.

Vi har alle prøvet at stå i en presset situation. Sveden pibler frem og nervøse tanker vinder indpas. I dette modul skal vi snakke om, hvad det vil sige at være mentalt stærk, og hvordan vi kan optimere vores præstationer, når vi skal handle under pres - hvad end det er i forbindelse med en sportspræstation, en eksamen, en jobsamtale eller noget helt fjerde.

Forberedelse (svarende til max. 15 minutters forberedelsestid)

Inden vi mødes, vil jeg bede dig om at tænke tilbage og komme i tanke om en situation, hvor du har skullet præstere under pres, og derfor var nervøs. Det behøver ikke nødvendigvis være i en idrætsmæssig forbindelse, men det kan fx også være ved en eksamen, hvor du blev rigtig nervøs.

Gennemtænk situationen og overvej, hvorfor du var nervøs, og hvordan du forsøgte at afvige fra nervøsiteten og derved præstere bedst muligt.

Medbring en blyant eller kuglepen og papir til modulet.