Antystresowy pakiet sesyjny

Zacznę się uczyć. Od jutra. A może od poniedziałku...? Denerwuję się, martwię się, stresują mnie egzaminy... Znasz to? Akademickie Centrum Wsparcia Psychologicznego UG zaprasza do udziału w otwartych spotkaniach wzmacniających motywację i odporność psychiczną.

1. Dam radę! O skutecznym radzeniu sobie w chwilach stresu

Jeśli szukasz sprawdzonych i opartych na dowodach naukowych metod radzenia sobie ze stresem – koniecznie przyjdź i przekonaj się, która z nich sprawdzi się u Ciebie najlepiej. Wspólnie potrenujemy m.in. uważność i techniki oddechowe.

Kiedy: 17.01.24 (środa) w godz. 16:00-17:30
Gdzie: Aula S204, WNS, ul. Bażyńskiego 4

Krótki wykład połączony z warsztatem poprowadzą psycholożki:
Emilia Ożgo i Agata Rudnik

2. Zrobię to dziś! O nieodkładaniu na później i efektywnym zarządzaniu czasem

Podpowiemy, jak radzić sobie z prokrastynacją i odkładaniem wszystkiego na ostatnią chwilę. Wspólnie zastanowimy się, jak znaleźć motywację do pracy i nauki oraz jak skutecznie organizować swój czas i przestrzeń. Podczas spotkania zaprezentujemy m.in. techniki oparte na terapii poznawczo-behawioralnej.

Kiedy: 18.01.24 (czwartek) w godz. 16:00-17:30
Gdzie: Aula S204, WNS, ul. Bażyńskiego 4

Krótki wykład połączony z warsztatem poprowadzą psycholożki:
Agata Rudnik i Agata Ruźniak-Lubocka.

Oba spotkania są otwarte, nie wymagają zapisów, zapraszamy wszystkie osoby zainteresowane, zarówno studiujące, pracujące czy realizujące doktorat na UG.

Uniwersytet Gdański
Akademickie Centrum Wsparcia Psychologicznego

www.centrumwsparcia.ug.edu.pl