Przełamuj

Szkolenia dla studentów UJ „Przełamuj obawy”

PROGRAM:

1 września 2022, godz. 14.40 -18.00

Narzędzia do efektywnego uczenia się

Prowadząca: Magdalena Ziemnicka

Warsztaty, na których uczestnicy nauczą się różnych technik efektywnego notowania i czytania. Na warsztatach uczestnicy będą mogli poznać narzędzia, dzięki którym efektywniej zapamiętają materiał do egzaminów. Spróbują swoich sił w tworzeniu map myśli i dowiedzą się, jakie aplikacje pomogą im usprawnić naukę.

6 września 2022, godz. 15.00-18.00

Kreatywność

Prowadząca: Magdalena Niedbał

Warsztaty, podczas których uczestnicy zostaną zaproszeni do twórczego spojrzenia na popularne studenckie problemy, jakimi są m.in. przygotowanie do egzaminów i pisanie esejów. Przy użyciu technik wspierających kreatywne myślenie będziemy poszukiwać ciekawych, inspirujących pomysłów, dzięki którym codzienne obowiązki nabiorą nowego znaczenia, a uczestnicy zyskają świeżą energię do nauki i pracy.

8 września 2022, godz. 15.00-18.00

Radzenie sobie ze stresem

Prowadząca: Anna Kwaśniewska

Warsztaty na temat radzenia sobie ze stresem zapoznają studenta z mechanizmami powstawania reakcji stresowej oraz jej przebiegiem. Zaznajomią go z jego własnym poziomem stresu oraz pozwolą zapoznać się z różnymi metodami radzenia sobie w sytuacji stresowej.

13 września 2022, godz. 15.00-18.00

Efektywne zarządzanie czasem

Prowadząca: Magdalena Niedbał

Warsztaty, podczas których uczestnicy będą mieli okazję przyjrzeć się swojemu stylowi zarządzania zadaniami w czasie oraz odkryć sposoby na podniesienie efektywności. Wspólnie będziemy poszukiwać rozwiązań, które pozwolą lepiej planować naukę, stawiać sobie realne cele, lepiej się motywować do działania oraz utrzymywać równowagę pomiędzy obowiązkami i odpoczynkiem.

Szkolenia są realizowane przez Uniwersytet Jagielloński w ramach projektu „Odpowiedzialne wsparcie i zrównoważony rozwój" współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój | Rzeczpospolita Polska | Uniwersytet Jagielloński w Krakowie | Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny