



Szkolenia popołudniowe dla doktorantów UJ **„Przełamuj obawy”**

PROGRAM:

27 listopada 2023, godz. 14.45-18.00

Prowadząca: Aleksandra Michalska

Efektywne zarządzanie czasem

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.

1 grudnia 2023, godz. 15.00 -18.00

Kreatywność

Prowadząca: Anna Nicieja

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.

5 grudnia 2023, godz. 15.00 -18.00

Narzędzia do efektywnego uczenia się

Prowadząca: dr Katarzyna Smoter

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.

7 grudnia 2023, godz. 15.00-18.00

Radzenie sobie ze stresem

Prowadząca: dr Anna Prokop-Dorner

Warsztaty na temat radzenia sobie ze stresem zapoznają doktoranta 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.

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.

