****

# **Szkolenia dla studentów UJ „Przełamuj obawy”**

**PROGRAM:**

## 9 listopada 2022, godz. 9.45 -13.00

**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.

## 14 listopada 2022, godz. 10.00-13.00

**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.

## 16 listopada 2022, godz. 10.00-13.00

**Efektywne zarządzanie czasem**

**Prowadząca: Urszula Szczocarz**

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.

## 21 listopada 2022, godz. 10.00-13.00

**Kreatywność**

**Prowadząca: Urszula Szczocarz**

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.

*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.*

****