

Kaip suvaldyti stresą sesijos metu?

Egzaminų sesija neretam studentui sukelia streso ir įtampos. Norint su ja susitvarkyti ir neprarasti produktyvumo, ne visada pakanka saulės už lango ir arbatos puodelio, todėl VU Psichologinio konsultavimo ir mokymų centras (PKMC) kviečia dalyvauti seminaruose, skirtuose įgyti įgūdžiams, padėsiantiems efektyviai susitvarkyti su įtampa, kylančia sesijos metu.

Kviečiame registruotis į vieną, du ar visus tris užsiėmimus. Užsiėmimai nemokami!

Gegužės 23 d. „Ramus kaip belgas. Ar tai įmanoma sesijos metu?“

Užsiėmimo metu sužinosite, kaip turėtų atrodyti jūsų dienos tvarkė, kad ji padėtų palaikyti produktyvumą ir užkirstų kelią perdegimui; išmoksite relaksacijos metodų, kurie padės, kai bus sunku atsipalaiduoti.

Gegužės 30 d. „Ramus protas - rami širdis“

Seminaras skirtas geriau suprasti, kaip mūsų mąstymas veikia streso reakcijas, ir išmėginti mąstymo korekcijos metodus. Taip pat susipažinsite su Dėmesingo įsisąmoninimo („Mindfulness“) technikomis, skirtomis stresui mažinti.

Birželio 6 d. „Kaip suspėti pasiruošti egzaminui, kuris buvo vakar?“

Šio seminaro metu sužinosite, kaip kovoti su atidėliojimu ir kaip psichologijos žinios gali padėti efektyviau įsiminti informaciją ruošiantis egzaminams.

Seminarus veda PKMC konsultantė sveikatos psichologė Ieva Vasionytė.

Laikas: visi seminarai vyks tuo pačiu laiku, 17.00 – 19.00 val.

Vieta: Saulėtekis, Fizikos fakultetas, 112 kabinetas.

Prašome registruotis iki gegužės 19 dienos:



Daugiau informacijos:

Psichologinio konsultavimo ir mokymų centras

VU Filosofijos fakulteto 116 kab. (Universiteto g. 9/, Vilnius)

tel.: 852687254

el. paštas: pkmc@fsf.vu.lt

www.pkmc.fsf.vu.lt

