



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



9 kwietnia po raz kolejny odbyło się szkolenie pt.

„Nie daj się (ob)sesji! – czyli jak pokonać stres przedegzaminacyjny.”

Szkolenie było skierowane szczególnie dla Studentów III roku, których czeka wkrótce ważny egzamin, jakim jest obrona pracy licencjackiej.

Szkolenie miało na celu zapoznanie Studentów z tematyką stresu, ze szczególnym uwzględnieniem stresu jaki towarzyszy im w okresie sesji i zdawania egzaminów. Uczestnicy szkolenia zostali zapoznani z konstruktywnymi sposobami radzenia sobie w takich sytuacjach.

Dodatkowo Uczestnicy szkolenia dowiedzieli się jaki styl uczenia się prezentują, oraz w jaki sposób organizować swoją naukę, aby była jak najbardziej efektywna a także jak zarządzać sobą w czasie oraz jak planować swoją pracę w czasie.