



Nie daj się (ob)sesji - czyli jak pokonać stres przedegzaminacyjny (21.02.2010)

21 stycznia, czyli w terminie gdy sesja egzaminacyjna zbliża się wielkimi krokami, Centrum Doradztwa dla Studentów zorganizowało szkolenie pt: **Nie daj się (ob)sesji - czyli jak pokonać stres przedegzaminacyjny!**

Celem szkolenia było lepsze przygotowanie studentów do sesji poprzez rozpoznanie czym tak naprawdę jest stres i jak sobie z nim radzić.

Dodatkowo studenci rozpoznawali swoje konstruktywne i nie konstruktywne sposoby reagowania na stres i uczyli się jak częściej reagować konstruktywnie.

Program szkolenia obejmował również testy, które pozwalały określić indywidualny styl uczenia się wraz ze wskazówkami dotyczącymi metodyki uczenia się oraz ćwiczenia pozwalające lepiej zarządzać sobą w czasie i działać pod presją czasu.

Centrum Doradztwa dla Studentów planuje kolejne edycje szkolenia w okresach przedsesyjnych!

