

Semináře pro studenty VŠE pořádané Akademickým centrem

Semináře jsou vedeny interaktivní formou, využívají principů pozitivní psychologie, time-managementu, mindfulness a moderních přístupů k psychohygieně.

1. Zvládání stresu a psychické zátěže studentů VŠ

■ KDY?

- Čtvrtek 20.5. 9:00 – 10:30

■ KDE?

- Online, ZOOM

■ O ČEM SEMINÁŘ BUDE?

- Co je stres a zátěž? Jaké jsou projevy stresu? Jak poznám, že jsem ve stresu?
- Specifika aktuální situace (karanténa, distanční výuka na VŠ...) ve vztahu ke stresu.
- Jak mohu stresu předcházet? Základní prvky psychohygieny – péče o duševní i fyzické zdraví. Relaxační techniky.



Semináře pro studenty VŠE pořádané Akademickým centrem

Semináře jsou vedeny interaktivní formou, využívají principů pozitivní psychologie, time-managementu, mindfulness a moderních přístupů k psychohygieně.

2. Jak úspěšně studovat a omezit riziko studijního selhání

- **KDY?**
 - Čtvrtek 27.5. 9:00 – 10:30
- **KDE?**
 - Online, ZOOM
- **O ČEM SEMINÁŘ BUDE?**
 - Předpoklady úspěšného studia. Zdroje a příčiny studijního selhání a jak jim předcházet.
 - Organizace studia a úkolů.
 - Zvládání náročných studijních situací (závěrečné práce, zkoušky, studijní nápor) – jak si poradit s emocemi a katastrofickými scénáři.



Semináře pro studenty VŠE pořádané Akademickým centrem

Semináře jsou vedeny interaktivní formou, využívají principů pozitivní psychologie, time-managementu, mindfulness a moderních přístupů k psychohygieně.

3. Jak se vyhnout syndromu vyhoření?

- **KDY?**
 - Čtvrtek 3.6. 9:00 - 10:30
- **KDE?**
 - Online, ZOOM
- **O ČEM SEMINÁŘ BUDE?**
 - Co je syndrom vyhoření a jak se pozná?
 - Hrozí mi syndrom vyhoření, když studuji? Co mám dělat, aby se mi vyhnul?
 - Všímavost a sebepéče.

