

Skru op for din studietrivsel – bliv bedre til at forebygge og håndtere stress

Fredag den 8. december 2017 kl. 13.00-16.00

Institut for Fysik og Astronomi 1525-626

Workshop for 2. og 3. års studerende på studieretningerne

“Molekylærbiologi” og “Molekylær Medicin”

MBG, Science & Technology, Aarhus Universitet



Program:

13.00-13.15

Introduktion

13.15-14.00

Stress – en naturlig reaktion på belastning

Hvad er stress og hvilke signaler er det vigtigt at være opmærksom på? Hvad kan du selv gøre for at forebygge og håndtere stress?

Øvelser: individuelle og interview af/med sidemand

14.00-14.10

Kort kaffepause

14.10-15.00

Trivsel og balance

Hvordan kan du blive bedre til at balancere din tid og energi? Hvordan kan du være mere opmærksom på dine psykologiske behov?

Øvelser: individuelle og interview af/med sidemand

15.00-15.40

Studiemiljø

Hvordan skaber vi sammen en studiekultur, hvor der er åbenhed overfor at tale om stress, sårbarhed og præstationer? Samtale i par om studiemiljø og om, hvordan man bedst kan hjælpe sig selv og hinanden gennem belastende perioder. Fælles opsamling.

15.40-16.00

Afslutning og kort evaluering