

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 |

Tilmelding

senest tirsdag d. 5. december på:

https://auws.au.dk/Skru_op_for_din_studietrivsel

eller via QR-koden til højre

