

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

Workshop for studerende ved Molekylærbiologi og Molekylær medicin
Science & Technology, Aarhus Universitet

– Fredag den 7. december 2018 kl. 13.00-16.00 –

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 **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 I sammen et studiemiljø med gode betingelser for studietrivsel og åbenhed overfor at tale om stress, sårbarhed og præstationer? Hvordan kan I bedst hjælpe jer selv og hinanden gennem belastende perioder?

Samtale i par og fælles opsamling

15.40-16.00 **Afslutning og kort evaluering**