

WORKSHOP I STRESSHANTERING

Stressad?

Orimliga krav på dig själv?

Svårt att koppla av?

Trött och irriterad?

Du är inte ensam! Men det finns saker man kan göra för att trivas bättre med studierna och livet. Lär dig bemöta stress genom att delta i fyra workshops om stresshantering, självkännedom, tidsanvändning och avslappning.

Arbets sättet består av diskussioner och övningar i grupp. Workshopen hålls på svenska och riktar sig till studerande från alla utbildningar vid Arcada. Som gruppleddare fungerar studievägledare, speciallärare Mia Ekström samt amanuens Monica Löv.

Anmäl dig senast fredag 27.2.2015. Tilläggsfrågor och anmälan till mia.ekstrom@arcada.fi

Vid anmälan beskriv gärna kort dina tankar om stresshantering.

Tidpunkt och plats: tisdagarna 3.3, 10.3, 17.3 och 24.3 kl 15.00-17.00 i rum C350 (Oasis).

KOMMENTARER FRÅN TIDIGARE GRUPPER

Tankar har stort inflytande på hur man upplever stress

Bra övningar om tankar o stress

Bekant info - repetition

Workshopen hjälpte mig att lugna ner mig i stressande situationer...

Mycket trevligt! Det hade kunna vara ett möte till med en extra hemuppgift; det var insiktsgivande att bli lockad till att nyttja metoder och sen diskutera resultatet.

Mycket utrymme för diskussion var kiva.