

Szorongásoldó tréning



Vizsgaszorongást oldó tréning

KARRIER- ÉS HALLGATÓI SZOLGÁLTATÓKÖZPONT

- Szorongás típusok
- Szorongáscsökkentő módszerek
- Megküzdési stratégiák
- Légzésfigyelés és relaxációs gyakorlatok

2022.11.18 09:00-11:00 vagy 2022.11.21 16:00-18:00

Jelentkezz!



Kedves Hallgatók!

Közeledik a ZH hét és a vizsgaidőszak, ami sokatokból (okkal) szorongást válthat ki. Nem tudjátok, hogy lesz-e időtök mindent időben megtanulni, melyik tanár hogyan fog osztályozni titeket, elég-e amit tudtok, meggyőzőek tudtok-e lenni egy szóbeli vizsgán.

A Pannon Egyetemen működő Karrier- és Hallgatói Szolgáltatóközpont szorongásoldó tréninget hirdet annak érdekében, hogy vizsgaszorongásokat csökkenjen, és így valóban a tananyagra tudjatok koncentrálni.

A csoportfoglalkozást Molnár Nikoletta pszichológus kollégánk tartja. Szakképzettsége sportpszichológus, ahol a sportolók verseny előtti szorongásának oldása szintén fontos szerepet játszik. Módszerspecifikus végzettsége autogén tréner, aminek segítségével relaxáció által csökken a szorongásszint.

Munkatapasztalata Rendvédelmi és Honvédelmi területeken is van, ahol szintén sok stresszes esemény megküzdésében is segített. Ezen kívül 2 egyetemen is dolgozott önkéntes kortárs segítőként, ahol konkrétan a hallgatók vizsgákkal kapcsolatos szorongásának enyhítésével is foglalkozott.

A tréning során:

- megtudhatod, mennyire vagy szorongó típus,
- szorongáscsökkentő módszereket tanulhatsz,

Szorongásoldó tréning

- megtudhatod, mi a fő megküzdési stratégiád, és mit tudsz még használni mellette,
- lélegzőfigyelés és relaxáció segítségével megtapasztalhatod a benned lévő feszültség csökkenését.

A tréning időtartama 2 óra, a létszám csoportonként 8-10 fő.

Időpont: november 18. (péntek) 9-11 óra között vagy november 21. (hétfő) 16-18 óra között.

Helyszín: Egyetemi Könyvtár 1. emeletén található Kovács-terem.

A meghirdetett időpontokra az alábbi Google form segítségével tudtok jelentkezni:

<https://forms.gle/4LxcFP7kVoV6f8Q27>

Vegyetek részt ezen a tréningen és vizsgáztatok magabiztosabban!

Várunk benneteket szeretettel!