
Budování resilience ve zkouškovém období

Budování resilience ve zkouškovém období

Hnutí Otevřeno ve spolupráci s PhDr. Janou Kočí, PhD. pořádá 5. ledna 2023 online workshop na téma resilience ve zkouškovém období.

Cítíte se duševně odolní, nebo jako většina studentů fungujete na konci semestru z posledních sil? Je to jen přechodné? A co můžeme udělat pro posílení naší houževnatosti tak, abychom zkouškové překonali bez újmy na zdraví? Posilování well-beingu vysokoškolských studentů je naším velkým zájmem a zvyšování resilience v období zkoušek vnímáme jako zásadní. Proto bychom Vám rádi nabídli hodinový on-line workshop, na kterém si vybudujete představu o tom, co je to resilience, zhodnotíte si, jak si v současnosti s vaší psychickou odolností stojíte a co můžete udělat proto, abyste ji posílili a pečovali tím o svůj well-being. Pokud máte pocit, že je toho na vás ve zkouškovém hodně, určitě vás v tom nenecháme. Připojte se ve čtvrtek na workshop a my uděláme, co je v našich silách, abychom vám pomohli tyto každosemestrální tlaky zvládnout. Pojdte si s námi před zkouškami posílit resilienci!

Připojit se na on-line workshop můžete [zde](#)