

STUDENTHÄLSAN



Våra studentgrupper

Grupper träffas en gång i veckan under en period under terminen. En del behöver du anmäla dig till, medan andra har drop in.

- Träna med Studenhälsan & Campus 1477
- Vägen tillbaka
- Gör det nu!
- Våga tala
- Introduktion till självmedkänsla

Onsdagsföreläsningar

Välkommen på våra öppna föreläsningar på onsdagar kl. 12.15–13.00 via Zoom.
Ingen föranmälan krävs.

- 20/9 Ny som student
- 27/9 Hantera stress och skapa hållbara rutiner
- 4/10 Prestationsångest
- 11/10 Stress and sustainable student life (på engelska)
- 18/10 Tentaångest
- 25/10 Sova på natten, studera på dagen
- 1/11 Get things done! - stop procrastinating (på engelska)
- 8/11 Få det gjort!
- 15/11 Hantera nedstämdhet
- 22/11 Återhämtning
- 29/11 Hantera tankar och känslor
- 6/12 Dare to speak (på engelska)
- 13/12 Slutför din uppsats

