UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE

Empatia

Prezentujemy
Pozytywny Starter

Najważniejsze informacje na **START** w jednym miejscu!



Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego

Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską

Materiały informacyjno – edukacyjne pn. „Pozytywny Starter” opracowano w projekcie "Ograniczanie zjawiska DROPOUT w UWM w Olsztynie" (nr FERS.01.05-IP.08-0048/25) dofinansowanym przez Unię Europejską.



Sprawdź, co możesz zrobić, gdy studia zaczynają Cię przytłaczać. Znajdziesz tu wskazówki dotyczące nauki, zdrowia, relacji, finansów i organizacji oraz informacje, gdzie szukać wsparcia.



Dowiedz się, jak skuteczniej się skupiać, planować naukę i zapamiętywać materiał. Poznaj strategie aktywnego uczenia się, regularnych powtórek i organizacji pracy.



Dowiedz się, skąd bierze się prokrastynacja, rozpoznaj własne mechanizmy odkładania zadań i poznaj praktyczne techniki, które pomogą Ci zacząć działać, utrzymać motywację, lepiej planować i skuteczniej kończyć zadania.



Poznaj metody, które pomogą Ci skuteczniej się uczyć, zwiększać koncentrację i radzić sobie ze stresem. Sprawdź też, jak sen, ruch, odpoczynek i dobre nawyki wspierają Twój mózg.



Dowiedz się, jak lepiej odnaleźć się na studiach: organizować naukę i czas, skuteczniej się uczyć, radzić sobie z trudnościami, korzystać ze wsparcia oraz dbać o zdrowe nawyki i relacje.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską

Materiały informacyjno – edukacyjne pn. „Pozytywny Starter” opracowano w projekcie "Ograniczanie zjawiska DROPOUT w UWM w Olsztynie" (nr FERS.01.05-IP.08-0048/25) dofinansowanym przez Unię Europejską.