

Vi7 & ÅBO AKADEMI SYNAPS

Anmäl dig senast 18.11
till din psykologilärare

Läser du
psykologi på
gymnasiet?

PERFEKT!

Kom med på
höstens synaps
seminarium

Lö 30.11

**11-16.30 på
Academill**

TEMA: stress och stresshantering

Program:

Självkänsla vs. självkontroll - Vad är skillnaden och hur kopplar de till stress? Aura Luukkonen, studerande vid Åbo Akademi

Så jävla duktig - Samband mellan yttre och inre prestationskrav och psykiskt illamående. Heidi Pöntinen, studerande vid Åbo Akademi

Hacka stressen - Evidensbaserade tekniker för att förebygga stress. Emilia Alfthan, studerande på Åbo Akademi

Ingen panik! Gästföreläsare Oscar Damen lär dig effektiva studietekniker. Psykolog och grundare av studiekompassen.



Svenska
kulturfonden

