

JAK EFEKTYWNIESTUDIOWAĆ Z ADHD? WARSZTAT DLA STUDENTÓW UAM

DLA KOGO? Warsztat przeznaczony jest dla studentów, którzy mają trudności ze skupieniem uwagi oraz nadaktywnością. Mogą to być studenci, którzy otrzymali diagnozę ADHD, podejrzewają u siebie ten rodzaj trudności lub którym problemy z koncentracją uwagi oraz nadaktywnością w dużym stopniu utrudniają studiowanie i funkcjonowanie w codziennym życiu. Warsztat nie ma charakteru diagnostycznego, a jego głównym celem jest zwiększenie umiejętności organizowania procesu studiowania.

CO? Uczestnik/-czka zajęć pozna metody organizowania sobie warsztatu pracy oraz sposoby motywowania się do działania. Będzie miał/-a okazję do omówienia własnych trudności w małej grupie i do poszukania rozwiązania odpowiedniego dla siebie. Warsztaty odbędą się w małej grupie od 12-15 osób.

KIEDY? Warsztaty będą obejmować dwa sześciogodzinne bloki w soboty: 15 stycznia oraz 19 marca 2022r. od godz. 9.00-14.00.

Zajęcia odbędą się z zachowaniem zasad sanitarnych, zastrzegamy sobie możliwość zmiany terminu lub zmiany formy na zajęcia online w przypadku zaostrzenia sytuacji pandemicznej.

GDZIE? Wydział Psychologii i Kognitywistyki, ul. Szamarzewskiego 89, Budynek D sala 304.

JAK SIĘ ZAPISAĆ? Zgłoszenia przyjmujemy poprzez poniższy link. Przed zapisaniem się prosimy o zalogowanie się w MSForms.

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=4Z5ocy-0JU6l9mbR8pvAkvZol5l4QJZJp0jO8Kas03ZUOFJOQ0o5OTdVTENNUTY0TkVBQjM2M1RGSy4u>

Liczy się kolejność zgłoszeń. Osoby, które z powodu braku miejsc nie będą mogły wziąć udziału w warsztatach, wpiszemy na listę rezerwową. Możliwe jest także zorganizowanie kolejnej edycji warsztatów.

WARSZTATY PROWADZI: Paulina Sołtysiak - psycholog, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny i terapeuta schematu oraz dietetyk.

ORGANIZATOR: Warsztaty organizowane są w ramach Programu Wsparcia Psychologicznego Studentów UAM na zlecenie Rady ds. Wsparcia Psychologicznego UAM. Organizatorem warsztatów jest Wydział Psychologii i Kognitywistyki oraz Biuro Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami.