

Dowiedz się jak studiować efektywnie i z przyjemnością

Koniec edukacji szkolnej i rozpoczęcie studiów to dla młodych ludzi ogromna zmiana. Z jednej strony – mają większą swobodę w decydowaniu kiedy i jak się uczyć, na jakie zajęcia i wykłady chodzić. Z drugiej – muszą wykazać się większą samodyscypliną i odpowiedzialnością w organizowaniu swojego własnego czasu. Więcej zależy od ich aktywności.

Aby pomóc swoim świeżo upieczonym studentom odnaleźć się w nowej sytuacji – Uniwersytet w Białymstoku przygotował pilotażowy cykl zajęć pod hasłem „Jak studiować efektywnie i z przyjemnością?”. Na wykładach i warsztatach studenci będą mogli rozwijać kompetencje niezbędne do tego, by szybko się zaadoptować, a przez studia przejść sprawnie, bezstresowo i do tego z satysfakcjonującymi wynikami.

Na razie projekt będzie realizowany ze studentami Wydziału Filologicznego (zaproszeni zostali szczególnie studenci I roku). Jeśli spotka się z zainteresowaniem – uczelnia będzie chciała zorganizować podobne zajęcia także dla żaków z innych jednostek Uniwersytetu w Białymstoku.

Zajęcia poprowadzi **Nina Rotach** - lingwistka i psycholog biznesu, która od wielu lat mieszka i pracuje również za granicami kraju, przede wszystkim w Szwajcarii oraz krajach Unii Europejskiej. Jako dyrektor Human Resources (ZZL) pracowała dla międzynarodowych korporacji (Union Bank of Switzerland, Coca-Cola, Zurich Financial Services, GATX, Alcan Canada itd.), zajmując się między innymi motywacją i rozwojem kadr. W roli menedżera prowadzącego własne zespoły zdobyła duże doświadczenie w tej dziedzinie.

Podczas zajęć studenci będą pracować nad samomotywacją, decyzyjnością, uczyć się jak unikać odkładania ważnych rzeczy na później. Będą też m.in. poznawać techniki przetwarzania dużej ilości informacji, koncentracji, radzenia sobie ze stresem i prowadzenia rozmów, co ma im pomóc w aktywnym udziale w zajęciach.

Planowanych jest w sumie 6 półtoragodzinnych spotkań. Zajęcia będą się odbywały raz w tygodniu, pierwsze – 8 marca.

Informacje o inicjatywie można znaleźć na stronie internetowej Wydziału Filologicznego (filologia.uwb.edu.pl).

Za:rzecznik UwB

