

Služba Student Baobab z.s. Vás zve na

# PROGRAM NAUČ SE UČIT

od 7. března 2018 do 30. května 2018

každou středu 16-18 hodin

v prostorách Baobab z.s., Pujmanové 1219/8, Praha 4

## PRO KOHO JE SEMINÁŘ URČEN

Pro Vás, pokud:

- je Vám více než 16 let
- máte duševní onemocnění
- **studujete či zvažujete začít studovat** a chcete zlepšit své studijní dovednosti

## CO SEMINÁŘ OBSAHUJE

- 🔗 **Teoretické uvedení** do problematiky jak se efektivně učit.
- 🔗 **Dlouhodobý praktický nácvik** technik, které pomáhají lépe zvládat studijní povinnosti.

## CENA SEMINÁŘE

Kurz je pořádán zdarma.

## NA KOHO SE OBRÁTIT

Zájemci se mohou hlásit na email [michaela.matuskova@baobab-zs.cz](mailto:michaela.matuskova@baobab-zs.cz) nebo telefon **739 310 357**, a to jak před začátkem kurzu, tak i v jeho průběhu.

Stejně tak pokud máte jakékoliv dotazy týkající se programu nebo naší služby, obraťte se na uvedené kontakty.

Za službu Student Baobab z.s. se těší  
Bc. Michaela Matušková

|                                  |             |
|----------------------------------|-------------|
| 1. Úvod, motivace, cíle          | 7. 3.2018   |
| 2. Energie, úsilí, psychohygienu | 14. 3. 2018 |
| 3. Motivační stádia, odpor       | 21. 3. 2018 |
| 4. Režim, time management        | 28. 3. 2018 |
| 5. Vyhoření                      | 4. 4. 2018  |
| 6. Stres                         | 11. 4. 2018 |
| 7. Udržení spokojenosti          | 18. 4. 2018 |
| 8. Soustředění                   | 25. 4. 2018 |
| 9. Podpora, zázemí               | 2. 5. 2018  |
| 10. Práce s textem               | 9. 5. 2018  |
| 11. Onemocnění a studium         | 16. 5. 2018 |
| 12. ....                         | 23. 5. 2018 |
| 13. ....                         | 30. 5. 2018 |

