Warszawa, 8 marca 2021 r.

-komunikat www-

**Stres w szkole – jak sobie z nim radzić**

**Zbliżający się wielkimi krokami egzamin dojrzałości to jeden z najbardziej kluczowych momentów w karierze szkolnej każdego ucznia. Towarzyszący mu stres może przeszkodzić w osiągnięciu oczekiwanego wyniku na maturze, a następnie w trakcie egzaminów na studia. Dlatego ważne, by odpowiednio wcześnie oswoić się z tym zjawiskiem i zrozumieć jak sobie z nim radzić. Pomoże w tym dr Alicja Gniewek w trakcie kolejnego otwartego webinarium ADAMED SmartUP. Spotkanie online dla uczniów i studentów odbędzie się w najbliższą środę, 10 marca, o godz. 17.00.**

Stresu nigdy nie unikniemy całkowicie. Spotykamy się z nimi w szkole, na studiach, w pracy, a także w domu i przed trudniejszymi rozmowami. Możemy jednak nauczyć się, jak poradzić sobie z jego negatywnym wpływem i co zrobić, by zamiast paraliżować, motywował nas do działania.

Okazją do poznania tajników radzenia sobie ze stresem będzie webinarium zorganizowane w ramach ogólnopolskiego programu naukowego ADAMED SmartUP. W trakcie webinarium problem zostanie potraktowany analitycznie – uczestnicy dowiedzą się, czym stres dokładnie jest oraz jakie czynniki go wywołują. Ponadto przedstawione im zostaną wskazówki dot. autoprezentacji oraz techniki zwalczania tremy podczas wystąpień publicznych.

Zajęcia poprowadzi psycholożka dr Alicja Gniewek, na co dzień współpracująca z Wydziałem Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego i Uniwersytetem Otwartym. Dr Gniewek może pochwalić się doświadczeniem w prowadzeniu zajęć ze studentami, nauczycielami, przedstawicielami administracji i organizacji pozarządowych, w ramach, których rozwija z nimi umiejętności komunikacji, asertywności oraz zarządzania zespołem.

Spotkanie online potrwa 90 minut, z czego połowa będzie przeznaczona na sesję pytań i odpowiedzi dla uczestników. Jest ono skierowane głównie do uczniów szkół ponadpodstawowych, ale pozostaje otwarte dla wszystkich zainteresowanych. Do wzięcia udziału wystarczy przeglądarka internetowa i link do spotkania organizowanego w aplikacji Microsoft Teams – [link](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3Ameeting_ZWUzODIxM2EtMjE0OS00MTAzLWI5NjAtOTczNmE0OWQxOGNj%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22282d28bf-15d4-4dc3-a2fe-58e7aced48e7%22%2c%22Oid%22%3a%22ecc514f8-0437-4cca-933f-30b90f990bfc%22%2c%22IsBroadcastMeeting%22%3atrue%7d&btype=a&role=a).