



# STUDENTHÄLSANS PROGRAM HÖSTEN 2017

FÖRELÄSNINGAR, GRUPPER, KURSER OCH ÖVRIGA AKTIVTETER

## Lär dig att hantera din talrädsla

En föreläsning som innehåller strategier och tips för att minska din talrädsla.

Datum och tid: 25 september kl. 16.00–18.00

## Avspänning och datorergonomi

En workshop med övningar och rådgivning om hur du kan använda kroppen på ett funktionellt sätt i sittande och stående.

Datum och tid: 4 oktober kl. 15.00–16.30

## Leva livet och hantera påfrestningar

En föreläsning varvat med övningar som ger kunskap och inspiration för att hantera stress, oro och andra påfrestningar.

Datum och tid: 11 oktober kl. 15.15–17.30

## ACT – att hantera stress och främja hälsa

Baserat på kunskap från forskning inom den psykologiska inriktningen ACT får du möjlighet att i grupp lära dig strategier för att hantera stress och oro.

Datum och tid: start 17 oktober (3 träffar)  
kl. 15.15–18.00

## Sömn och återhämtning

En föreläsning med information om sömn och tips på hur du kan skapa förutsättningar för att din sömn och återhämtning ska fungera bra. Ingen anmälan krävs.

Datum och tid: 30 oktober kl. 12.15–12.45

## Våga tala-kurs

För dig som vill hitta strategier för att minska din talrädsla och vill träna på att tala inför andra.

Datum och tid: start 31 oktober (4 träffar)  
kl. 16.00–18.30, samt ett enskilt samtal inför kursstart.

## Hantera din talrädsla - några användbara strategier

En föreläsning som innehåller strategier och tips för att minska din talrädsla. Ingen anmälan krävs.

Datum och tid: 6 november kl. 12.15–12.45

## Tobaksavvänjning

För dig som är motiverad att bli tobaksfri. Du får träffa en diplomerad tobaksavvänjare som ger dig råd och stöd för att du ska lyckas sluta röka eller snusa.

4–5 träffar (datum enligt överenskommelse).

## Aurora – studenternas ljusa och lugna rum

Aurora är till för vila och återhämtning. I rummet finns dagsljuslampor och rummet går helt i vitt. Du behöver inte anmäla dig. Aurora finns i Samhällsvetarhuset, plan 1 (vid Campusbokhandeln). Öppet måndag–fredag kl. 07.30–17.30 under terminstid.

Studenthälsans aktiviteter är för studenter på Umeå universitet och Sveriges lantbruksuniversitet i Umeå. De är kostnadsfria och sker i lokaler på Campus Umeå.

Läs mer och anmäl dig (där inte annat anges) i kalendarier på: [www.student.umu.se/studenthalsan](http://www.student.umu.se/studenthalsan)

