



STUDENTHÄLSANS PROGRAM VÅREN 2018

FÖRELÄSNINGAR, GRUPPER, KURSER OCH ÖVRIGA AKTIVTETER

Kreativ workshop med collageteknik

En workshop där du får ägna dig åt dina livsvärderingar. Vi utgår från livskompassen inom ACT. Ingen anmälan.
Datum och tid: 13 februari kl. 15.00–17.00

Lär dig att hantera din talrädsla

En föreläsning som innehåller strategier och tips för att minska din talrädsla.
Datum och tid: 14 februari kl. 16.00–18.00

Hjälp - jag är stressad

En lunchföreläsning som innehåller strategier och tips för att hantera stress och oro.
Datum och tid: 21 februari kl. 12.15–12.45

Avspänning och datorergonomi

En workshop med övningar och rådgivning om hur du kan använda kroppen på ett funktionellt sätt.
Datum och tid: 28 februari kl. 15.00–17.00

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 6 mars (4 träffar) kl. 16.00–18.30, samt ett enskilt samtal inför kursstart.

ACT - hantera stress och främja hälsa

En grupp baserad på forskning inom ACT där du får lära dig strategier för att hantera stress och oro.
Datum och tid: start 7 mars (3 träffar) kl. 15.15–18.00, samt ett enskilt samtal inför kursstart.

Sömn och återhämtning

En lunchföreläsning där får du information om sömn och tips på hur du kan skapa förutsättningar för att din sömn och återhämtning ska fungera bra.
Datum och tid: 14 mars kl. 12.15–13.00

Sluta skjuta upp

En lunchföreläsning om prokrastinering. Du får tips på hur du kan påbörja en förändring för bättre planering och mindre oro.
Datum och tid: 11 april kl. 12.15–13.00

Tobaksavvänjning

För dig som är motiverad att bli tobaksfri. Du får råd och stöd individuellt för att du ska lyckas sluta röka eller snusa. 4–5 träffar (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. Öppet måndag–fredag kl. 07.30–17.30.

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

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

