

Jak přežít přijímačky

Mgr. Beata Krausová a Mgr. Dana Pawlitková

Bezplatně pořádá PPP Karviná

Proč?

Protože se vám pokusíme pomoci lépe zvládnout těžké období, které máte před sebou.

Na co se zaměříme?

- **Časový management** – jak si naplánovat svou přípravu, jak si rozvrhnout práci v rámci měsíců a týdnů a jak efektivněji využívat čas každého dne.
- **Jak bojovat se stresem** – jak zvládnout náročné období, plné obav a nervozity. Praktické tipy a rady, jak zachovat chladnou hlavu a „nevyhořet“.
- **Jak se motivovat** – jak si nastavit takové cíle, aby byly právě pro vás jak dosažitelné, tak motivující k větší snaze a péli.
- **Sebereflexe** – jak zjistit, na co se potřebujete zaměřit více a na co méně, jak najít kompromis mezi perfekcionismem a podceňováním toho, co je potřeba zvládnout, jak na sobě poznat, kdy a jaké učení je pro vás nejefektivnější a kdy možná jen ztrácíte čas.
- **Jak zvládnout den D** – jak prodat to, co v sobě máte, právě v den, kdy to nejvíce Potřebujete.

Kdy?

Setkání se uskuteční v únoru až březnu 2019.

Případným zájemcům bude otevřena možnost dalších, navazujících setkání.

Setkání potrvají přibližně jednu hodinu a uskuteční se všední dny odpoledne.

Kde?

Pedagogicko-psychologická
poradna Karviná
Nejedlého 591, Karviná-Ráj

Jak se přihlásit?

Informace včetně termínů vám rádi sdělíme začátkem ledna 2019 v naší poradně. Kontaktujte prosíme paní Mgr. Szekelovou na níže uvedeném telefonním čísle.

Pedagogicko-psychologická
poradna Karviná
Nejedlého 591, Karviná-Ráj

Telefon: **597 582 370**