

Opanuj stres i zdaj egzamin bez nerwów Wielkimi krokami zbliżają się egzaminy maturalne. Dla przygotowujących się do nich uczniów nadchodzące tygodnie mogą być szczególnie stresujące. W związku z tym zapraszamy naszych maturzystów do obejrzenia webinarium dotyczącego sytuacji stresowych. Prowadząca, psycholog dr Alicja Gniewek wskazuje, czym jest stres, co go powoduje oraz co należy robić, by uodpornić się na jego negatywne działanie. Przede wszystkim jednak w wideo dzieli się sprawdzonymi technikami radzenia sobie w stresujących sytuacjach, takich jak np. egzamin dojrzałości.

Webinarium jest dostępne na kanale programu naukowego ADAMED SmartUP na YouTube:
<https://www.youtube.com/watch?v=FIW87r0BTIE>

.