



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



ODPORNÓŚĆ PSYCHICZNA

PORADNIK PSYCHOLOGICZNY

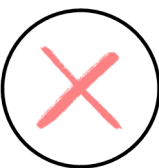


tel. 12 39 99 528, Budynek Główny UIK pokój 209
psycholog@ignatianum.edu.pl
<https://bon.ignatianum.edu.pl>
<https://edukacjaprzyszlosci.ignatianum.edu.pl/>

Projekt „Ignatianum: Edukacja przyszłości – wsparcie i innowacje dla studentów” jest współfinansowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.



CZYM JEST ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA W KONTEKŚCIE SESJI EGZAMINACYJNEJ?



Odporność psychiczna to nie brak odczuwania stresu, idealna organizacja, spokój 24h na dobę czy brak porażek.



Odporność to akceptacja, że część nauki będzie niekomfortowa i nieefektywna, umiejętność działania mimo stresu, wracanie do równowagi po gorszym dniu, niepodawanie się po jednej słabszej ocenie.

O tym jak sobie poradzimy dużo zależy od
dwóch rzeczy:



ZASOBÓW

m.in. wsparcia innych ludzi, snu i regeneracji,
poczucia wpływu, wcześniejszych
doświadczeń, zdrowia, adekwatnych strategii
radzenia sobie



POZIOMU OBCIĄŻENIA

z którym aktualnie się
mierzymy



TO, CZY JESTEŚMY ODPORNI, CZĘSTO UJAWNIA SIĘ WTEDY, GDY POJAWIA SIĘ PRZECIĄŻENIE, PRESJA ALBO KRYZYS.



Osoba odporna psychicznie nie:

- uczy się bez przerw,
- ignoruje zmęczenie,
- zawsze ma motywację.



Ale:

- potrafi odpocząć bez poczucia winy,
- wraca do nauki po kryzysie,
- oddziela swoją wartość od wyniku egzaminu.



Ważne!

Odporność psychiczna (resilience) nie jest cechą wrodzoną „albo ją masz, albo nie”. Można ją rozwijać.



JAK BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ W TRAKCIE SESJI?



przygotuj plan minimum na gorsze dni



zachowaj rytm snu



dziel materiał na małe części



zadbaj o ruch i jedzenie (traktuj je jako wsparcie dla mózgu)



korzystaj ze wsparcia bliskich



przypominaj sobie wcześniejsze sukcesy



stosuj techniki uspokajania przed egzaminem



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Jeśli nie uda Ci się zdać w pierwszym terminie, może to być rozczarowujące, ale pamiętaj, że to tylko jeden egzamin i jedno potknięcie w dużo większej perspektywie. Będzie drugi termin!



Jedna gorsza ocena czy niezdany egzamin nie definiują Twojej wartości ani tego, jak poradzisz sobie w przyszłości.

Powodzenia na sesji i udanych wakacji!



Pamiętaj, jeśli będziesz chciał pogadać to wpadaj do nas, jesteśmy.
Również w wakacje!

Informacja: psycholog@ignatianum.edu.pl



zapisy: poprzez USOS



Budynek Główny UIK pokój 209



Rozmowy są anonimowe i darmowe.



Projekt „Ignatianum: Edukacja przyszłości – wsparcie i innowacje dla studentów” jest współfinansowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.