

U Studentskom domu Virovitica održana radionica o suzbijanju ispitne tjeskobe kod studenata

31. siječnja 2018.

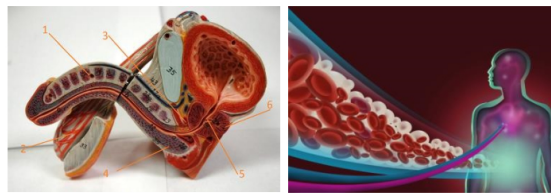
Svidi mi se 0



U utorak 30. siječnja 2018. godine u Studentskom domu Virovitica održana je radionica za studente pod nazivom „Kako se uspješno pripremiti za ispit i kako prevladati ispitnu tjeskobu“.

Radionicu su vodili profesor psihologije Siniša Brlas koji radi kao psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije i Ivana Martinušić, mag. psych. koja radi kao psihologinja u Općoj bolnici Virovitica.

TEKST SE NASTAVLJA NAKON OGLASA



Imate li simptome prostatitisa? Riješite ih se u Najčešći znakovi začepljenih žila tjedan dana

Sponsored by Mifas

Studenti su na ovoj radionici upoznati sa smjernicama iz vodiča „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“. Smjernice su usmjerene smanjivanju ispitne tjeskobe i očuvanju mentalnog zdravlja te poboljšanju uvjeta za što bolje obrazovne rezultate. Radionica je ciljano organizirana upravo prije početka ispitnih rokova koji slijede nakon završenog zimskog semestra, a kako bi se studentima pomoglo da budu što uspješniji u pripremanju i polaganju ispita koji su pred njima.



Vodič „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ koji su napisali profesor psihologije Siniša Brlas i magistra psihologije Ivana Martinušić besplatno je dostupan svima jer je objavljen i u elektronskom obliku na mnogim web stranicama. Radi se o vodiču koji je nastao kao pomoć i učenicima i studentima u ublažavanju tjeskobe koja se gotovo redovito pojavljuje prije i tijekom polaganja ispita. Ispitna tjeskoba može biti ozbiljna prepreka na putu ostvarenja obrazovnih ciljeva i stoga je potencijalna opasnost za mentalno zdravlje učenika i studenata. Učenicima i studentima nije poželjno da su izloženi visokoj razini ispitne tjeskobe jer ona nije dobra prognoza za njihov uspjeh u ispitnim

Snimi, prijavi, dojavij, pošalji i postani naš čitatelj reporter!

Pošalji vijest na e-mail:
vijesti@icv.hr

Najnovije vijesti...

- 
 Poljoprivrednici pripremite svoje strojeve i traktore kupnjom rezervnih dijelova i opreme...
1. veljača 2021.
- 
 U današnjoj emisiji ICV radija "Kulturni mozaik" gostuje Mihaela Kulej, ravateljica...
1. veljača 2021.
- 
 Na području Virovitice palo 14 cm snijega- U snježnim radostima uživajte...
1. veljača 2021.
- 
 SEHA GAZPROM LIGA Branko Tamše novi trener NEXE-a- "Gromovi" u 2...
1. veljača 2021.
- 
 BAT se priključio projektu edukacije o umjetnoj inteligenciji "Elements of AI"
1. veljača 2021.
- 
 Policija- Najviše napuhao 25-godišnji biciklist u Sedlarici, najveća brzina ponovno u...
1. veljača 2021.
- 
 U Virovitici obilježena 31. obljetnica Inicijativnog odbora za osnivanje HDZ-a za...
1. veljača 2021.
- 
 Na području OBŽ dvanaest novih slučajeva zaraze, Hamptovčan: Nacionalnom stožeru šaljem...
1. veljača 2021.
- 
 Božinović: Ako se brojevi budu i dalje spuštali, moguće su dodatne...
1. veljača 2021.
- 
 SPORTSKI SEMAFOR Porazi Lavica i Viro Virovitice obilježili protekli vikend, Papukovci...
1. veljača 2021.



Zadnja Klijesta kočnica 143125 - Volksw...
KN3.204,64

Klijesta stražnjih kočnica 143124 - Volks...
KN3.216,64

Tester akumulatora KW210, 12V, 10W
KN313,71

Izrada web stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo

Izrada web stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo

kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

situacijama. Stoga su autori osmislili ovaj vodič kako bi pomogli učenicima i studentima osvijestiti važnost razvijanja tolerancije na stres i frustraciju u pripremanju za polaganje ispita i poučili ih navikama i vještinama koje im u tome mogu pomoći. Koncipiran je tako da nakon uvodnog pojašnjenja temeljnih pojmova učenike i studente u koracima vodi ka ublažavanju tjeskobe za vrijeme učenja, pred ispit te za vrijeme ispita. Radi se o nizu praktičnih i međusobno logički povezanih savjeta kojima je cilj očuvanje mentalnog zdravlja učenika i studenata u stresnim i frustrirajućim ispitnim situacijama.



Vodič je u tiskanom obliku džepnog formata kako bi bio praktičan i u svakom trenutku pri ruci svima onima koji se nalaze pred ispitnom situacijom. Izdavači vodiča koji je rezultat odlične stručne i međusektorske suradnje koja je započela istraživanjem su Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici i Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije. U elektronskom je obliku vodič svima dostupan na web stranici Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravске županije (www.zjzvpz.hr), na web stranici Visoke škole za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici (www.vsmi.hr) kao i na web stranicama srednjih škola u Virovitičko-podravskoj županiji.

Valja naglasiti kako se radi o inovativnom i jedinstvenom vodiču u našoj zemlji, a autori su ga objavom na internetu željeli učiniti dostupnim što većem broju učenika i studenata u nastojanju da se stručnim savjetima doprinese što boljim obrazovnim rezultatima i proaktivno djeluje u zaštiti mentalnog zdravlja mladih.

stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica
stranica



kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica
stranica



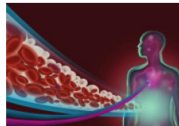
VIŠE S WEBA



Imate li simptome prostatitisa?
Riješite ih se u tjedan dana



Savjeti za pomoć kod sindroma
irritabilnog crijeva



Najčešći znakovi začepljenih žila



Meditativan čin ispijanja čaja



Doktori oduševljeni: jednostavan
način da ublažite bol u
zglobovima



Zašto su važni probiotici



Doktori oduševljeni: jednostavan
način da ublažite bol u
zglobovima



Nije baš ugodno kad pulmolog iz
covid bolnice u Dubravi sumnja u
brojke novozaraženih: 'Nešto tu
ne funkcionira'



Mlade majke preporučile: keto
metoda koja skida post porodne
kilograme

Sponsored by Midas

Informativni centar Virovitica d.o.o.

ICV radio – Čestitke i želje

ICV radio – SMS glazbene želje

ICV radio – streaming

Prefstajte Virovitički list

ICV radio | Virovitički list

www.icv.hr | www.dizajn.icv.hr

033/740-000

ISSN 1333-9230

Impressum

ICV radio | Virovitički list | www.icv.hr | www.dizajn.icv.hr

Marketing

Važni dokumenti

Uvjjeti korištenja

Pravila ponašanja

Pravo na pristup informacijama

