

## Предэкзаменационный стресс

Переживаешь, что не сдашь экзамен? Нервничаешь? Не можешь собраться с мыслями? – НЕ БЕДА!

Приходи на занятия «Психологической готовности к экзаменам» и научись владеть собой в стрессовой ситуации!

№	Дата	Тема
1.	26.09	Особенности нервной системы человека. Особенности переживания стресса.
2.	31.10	Что такое экзамен и что он значит для меня?
3.	28.11	Как повысить свою продуктивность во время подготовки к экзаменам: Память и запоминание, приемы работы с текстом.
4.	26.12	Как повысить свою продуктивность во время подготовки к экзаменам: Тренировки объема и концентрации внимания.
5.	30.01	Почему важно настроиться на экзамен?
6.	27.02	Уверенность на экзамене.
7.	27.03	Как справиться со стрессом на экзамене? Снятие напряжения психологическими способами.
8.	24.04	Что делать накануне экзамена?
9.	29.05	Я готов к экзамену!

Занятия проходят каждую последнюю среду месяца в 412 кабинете.



# КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

a b c

