4 та 5 березня відбулися тренінги для студентів першого курсу на теми «Думка – дія – спосіб життя» та «Самоефективність. Спікерами виступили тьютори Тетяна Лещишин та Вікторія Леник.

Теми розроблено у відповідь на запит студентів.

Обговорювали питання:

🔺Чим ефективний план відрізняється від звичайного плану

🔺Як розставляти пріоритети

🔺Де шукати енергію та мотивацію

🔺Чи допомагають афірмації та візуалізації на шляху до цілі

🔺Як обирати СВОЇ цілі та відрізняти їх від нав'язаних

🔺Як працювати з обмежуючими переконаннями

* Яка роль відпочинку та оберненого планування у самоефективності
* Вчилися визначати кроки, які ведуть до цілі, та перешкоди, що можуть виникнути на шляху
* 





