Когда есть ЛЕПОТА, осенней хандре здесь не место!

Осень — время, когда хочется ощущать себя комфортно. Наполнить атмосферу и на работе, и дома уютом и приготовиться к длинной зиме. Но учебу и работу сложно поставить на паузу, поэтому октябрьские мероприятия в рамках экосистемы ЛЕПОТА потребовали особого внимания. И месяц выдался очень активным!

В условиях постоянно меняющейся реальности мы испытываем сильный стресс в учебе, работе, повседневной жизни. Меж тем наш университет уже почти год формирует и поддерживает экосистему ЛЕПОТА. Под этим подразумевается особая атмосфера благополучия, пронизывающая все сферы жизнедеятельности студентов и сотрудников вуза. Мы создаем среду, гармонизирующую и стабилизирующую состояние политехников. В рамках проекта ЛЕПОТА (реализуется при поддержке Росмолодежи и программы «Приоритет-2030») проходит множество мероприятий, которые помогают студентам и сотрудникам чувствовать себя как психологически, так и физически комфортно и защищенно в кампусе Политеха, а также повышают мотивацию к обучению, работе и дополнительной деятельности в университете, тем самым формируя особую ценность сообщества политехников. ЛЕПОТА развивается по шести основным направлениям:

экология, психология, спорт, культура, кампус, карьера. Да-да, теперь у студентов Политеха появился даже цифровой помощник для выбора жизненного пути — в рамках экосистемы «Лепота» создана платформа «Навигатор возможностей СПбПУ».

Что может быть лучше длинными осенними вечерами, чем приготовить чашку ароматного чая и провести время в компании любимой книги или друзей. Уютные пуфы и мягкие подушки наполнили неповторимой домашней атмосферой новое пространство ЛЕПОТА, открывшееся в Студклубе 5 октября. Особенно важно эту атмосферу ощущать студентам, проживающим в общежитиях. Вот и ректор СПбПУ во время церемонии открытия пожелал, чтобы пространство ЛЕПОТА стало новым местом силы, вторым творческим домом для сотен студентов. Здесь и зона для работы в малых и больших группах, и читальная зона со множеством разных книг и журналов, и лекционная, и зона отдыха и общения, и зона для индивидуальной работы, обеспечивающая полную приватность, и, что немаловажно — кафетерий, где можно заварить себе чай или кофе, разогреть еду, перекусить за удобными столами.

Любители волейбола ничего не планировали на ближайшую субботу, потому что в рамках проекта ЛЕПОТА в официальной группе Политеха вКонтакте состоялся розыгрыш билетов на домашнюю игру волейбольного клуба «Зенит». Билеты на две персоны выиграли 10 счастливчиков и посетили игру

«Зенит» VS «Нова».

В октябре Центр психологического сопровождения СПбПУ в рамках ЛЕПОТЫ начал реализовывать комплексную программу социально-психологической поддержки студентов и молодых специалистов. Программа рассчитана на несколько месяцев. В этом месяце мероприятия шли как очно, так и онлайн. Мастер-классы по формированию здорового образа жизни, повышению эмоционального интеллекта и психологической устойчивости шли по вторникам. Например, умение быстро и безопасно адаптироваться к изменениям — навык актуальный во все времена, а сегодня в особенности. А чтобы адаптация проходила с наименьшими затратами, важно уметь поддержать себя на физическом и психическом уровнях. В ходе мастер-класса квалифицированные психологи показали практики, ориентированные на развитие физического и психического здоровья и техники психической саморегуляции. По четвергам прошли семинары на тему психологического благополучия в профессиональной и учебной деятельности, благополучия и здоровья личности, проактивности как фактора здоровой личности. По субботам — тренинги по саморазвитию.

Но не хуже психологических тренингов справляться с эмоциями помогает и физкультура. Когда настроение не очень и весь день клонит в сон, самый лучший вариант — пойти в зал и как можно тяжелее потренироваться. Открытую тренировку по теннису для всех желающих сборная Политеха провела в рамках проекта ЛЕПОТА и при поддержке Росмолодёжи. И хотя заполучить кубок Большого шлема или обыграть Новака Джоковича у большинства участников вряд ли получится, но все-таки тренировка прошла невероятно круто!

Так полюбившиеся всем прямые эфиры, которые набирают по пять и более тысяч просмотров, шли и в октябре. Практикующий психолог, бизнес-тренер, автор курсов повышения квалификации Светлана Петропавловская рассказала, какие есть пути самореализации — как выбрать себе занятие по вкусу, стоит ли доверять тестам на профориентацию и даже как побороть «синдром самозванца». О современном искусстве порассуждали наши друзья из Академии Штиглица Дина Гребенникова Алексей Турчин. В Телестудии Политеха гости объяснили, почему современное искусство так дорого стоит, что ожидать от него в будущем и анонсировали долгожданную выставку «Взгляд на мир — молодые художники академии Штиглица», которая уже на следующий день открылась в Научно-исследовательском корпусе

«Технополис Политех».

А завершилась октябрьская ЛЕПОТА по-настоящему доброй и зрелищной акцией. Физические шоу в Политехе давно и заслуженно пользуются популярностью. Познавательное мероприятие «Никакого волшебства. Только физика!» провели для юных воспитанников Центра социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Калининского района Музей истории СПбПУ и кафедра физики, чтобы познакомить ребят с увлекательным миром науки.

Материал подготовлен Управлением по связям с общественностью СПбПУ

Текст: Инна Платова

Дата публикации: 2022.11.03

>>Перейти к новости

>>Перейти ко всем новостям