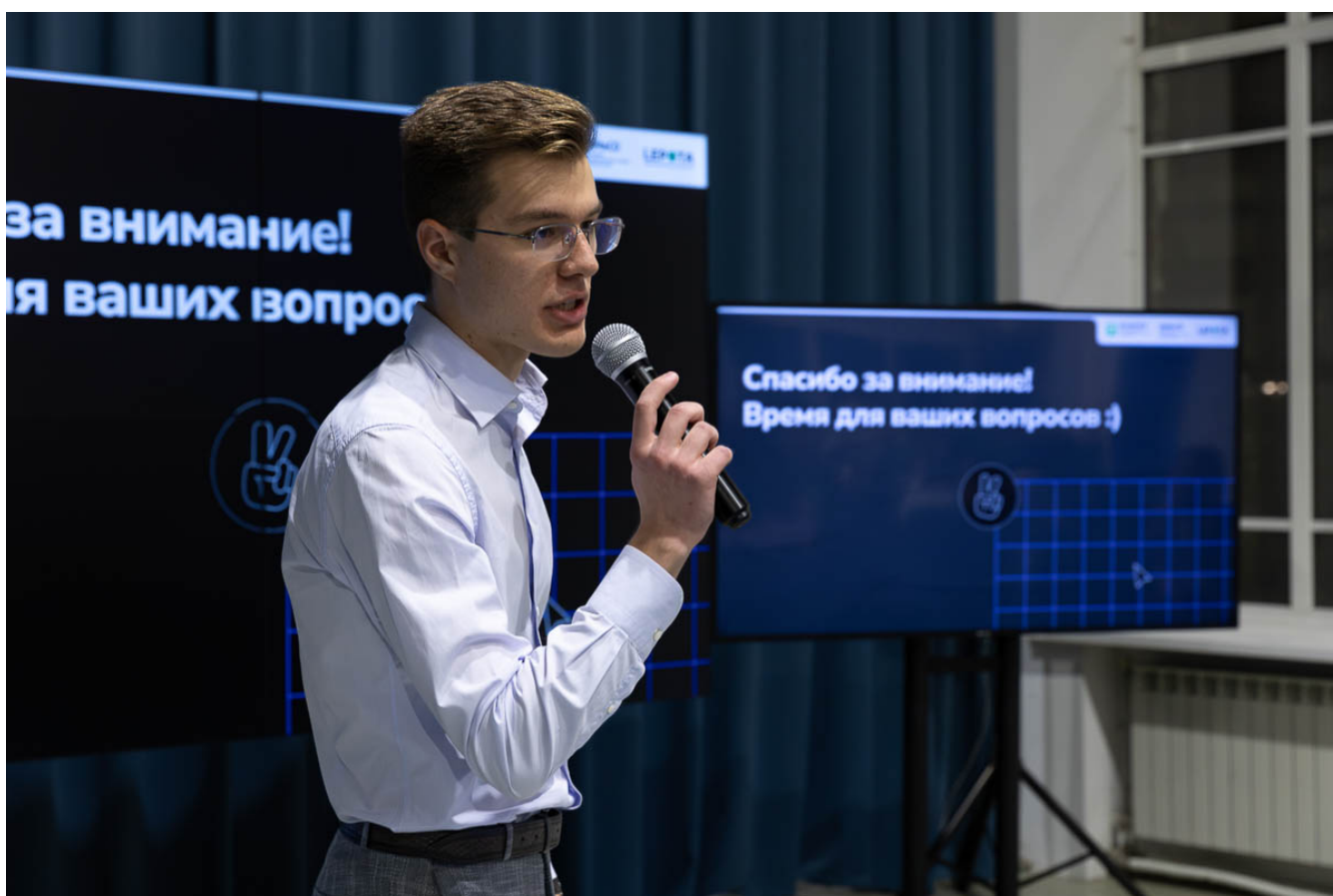


Три составляющие эффективной учебы: внимание, память, тайм-менеджмент

26 октября в пространстве «Башня Политех» студенты Высшей школы медиакоммуникаций и связей с общественностью Гуманитарного института совместно с проектом «Лепота» провели полезное мероприятие, посвященное ключевым составляющим эффективной учебы. Цель встречи — адаптация первокурсников.



Мероприятие было разбито на три тематических блока: внимание, память и тайм-менеджмент. За два часа участники встречи узнали: как эффективно учиться, сходу запоминать даже сложную информацию. А также сохранять концентрацию, не прокрастинировать, совмещать работу, учебу, хобби, личную жизнь и не выгорать.



В рамках первого блока приглашенный эксперт-психолог, сертифицированный ICU Professional Coach, сертифицированный НЛП-мастер Дмитрий Марьянский ответил на вопросы о том, зачем необходимо управлять вниманием, почему то, что действительно важно, часто ускользает от нашего внимания, и как этому противостоять.

Второй блок посвятили вопросам развития памяти. Его ведущая — нейропсихолог, педагог взрослых и детей, наставник по мышлению и установкам на подсознании Валерия Осипова. Она познакомила участников с несколькими эффективными методиками и упражнениями, которые легко применять в повседневной жизни.



Спикером в рамках третьего блока, посвященного тайм-менеджменту, стала студентка Высшей школы медиакоммуникаций и связей с общественностью, член молодежного парламента Законодательного собрания Санкт-Петербурга, заместитель руководителя студенческого коммуникационного агентства «Инженеры смыслов», руководитель студенческой команды добровольческого проекта «Политех дарит тепло!» Александра Лопухова. Она поделилась секретами, которые помогают ей развивать в себе чувство времени, бороться с хронофагами и правильно расставлять приоритеты.



Было неожиданно и очень приятно, что организаторы пригласили меня выступить. С участниками мероприятия я поделилась своими секретами, как успевать всё и не терять себя. Несмотря на то, что моё выступление было завершающим, зрители активно вовлекались, задавали вопросы и после завершения выступления не торопились уйти, а после подходили и задавали вопросы. Мне всегда очень приятно делиться знаниями и опытом. По своей профессиональной деятельности я чаще выступаю "серым кардиналом" подобных мероприятий, так что очень соскучилась по публичным выступлениям. Огромная благодарность организаторам и всем участникам. Надеюсь, что полученные знания ребята будут применять на практике, — поделилась Александра.



Все присутствующие также смогли принять участие в трех розыгрышах. Победители получили подарки — планеры, головоломки для тренировки мозга, а также онлайн-курсы для развития памяти и интеллекта. Встреча закончилась серией вопросов и ответов, в рамках которой студенты смогли пообщаться со спикерами. Причём дискуссия была очень активной! Надеемся, что теперь политехники будут с легкостью справляться с учебой и сдавать экзамены только на отлично!

Дата публикации: 2023.10.31

>>Перейти к новости

>>Перейти ко всем новостям