В Скандинавии хюгге, в Политехе – ЛЕПОТА

Ноябрь в Петербурге — время суровое. Темнеет всё раньше, светает всё позже. Холодает. Настроения нет, и постоянно хочется спать. Люди изобретают разные способы справиться с осенним сплином. В близких нам по климату скандинавских странах придумали, например, «хюгге». Этим словом местные жители называют умение создавать атмосферу уюта, защищенности и умиротворения. Кресло у камина, мягкий коврик под ногами, кофе с взбитыми сливками и кусочком тёплого яблочного пирога, любимый сериал — вот это вот всё.

В Политехе в этом году появилось свое слово, обозначающее состояние душевного покоя, счастья и благополучия — ЛЕПОТА. Но это понятие несколько шире, чем у наших северных соседей, и включает в себя разные стороны политехнической жизни: экологию, психологию, спорт, культуру, кампус и даже карьеру.

По традиции, мы вспоминаем, как политехники провели прошедший месяц, откуда черпали энергию и вдохновение, что делали для того, чтобы природное или душевное ненастье не нарушало планов и не влияло на работоспособность. В этом им самым активным образом помогал Центр

психологического сопровождения Политеха, который разработал целую программу социально-психологической поддержки студентов и сотрудников Политеха.

Месяц начался с мастер-класса «Формирование здорового образа жизни». Его участники узнали, какие практики способствуют развитию психического здоровья, как тренировать память, дисциплину ума, воспитывать терпение и волю, управлять эмоциями, учились снимать нервное напряжение, медитировать и т.д.

Также прошли мастер-классы «Развитие навыков взаимодействия с партнером», «Актерское мастерство в работе, учебе и жизни» и «Актерское мастерство как способ самовыражения», «Основы самопрезентации. Как чувствовать себя увереннее в моменты публичных выступлений», «Повышение психологической устойчивости», «Командообразование, «Как избавиться от негатива и раскрыть свои внутренние ресурсы», «Повышение эмоционального интеллекта», «Позитивное отношение к жизни», тренинговое занятие «Благополучие в деятельности и жизни» и др.

17 ноября участники семинара «Здоровье: где его взять и как сохранить?» узнали, что такое целостный подход к здоровью, составили чек-лист способов диагностики физического, психического и социального здоровья, определили, как надо заботиться о себе. 19 ноября закрепили эти знания во время настольной трансформационной игры «PROздоровье». А во время психологической игры «Лайфхак» можно было попробовать использовать личные стратегии по улучшению жизни и узнать, насколько они работают в реальности.

Что нужно делать, чтобы чувствовать себя счастливее? Специалисты Центра провели онлайн-курс «Разговоры о счастье» и подготовили серию полезных видеоуроков: эмоциональный интеллект как внутренняя опора, тайм-менеджмент и др.

Весь месяц политехники не забывали об экологии — объединение Re Green, Управление по связям с общественностью (УСО) и ПРОФ проводили акцию «Чистый ноябрь», о которой можно подробнее узнать в нашем материале.

Кроме того, Re Green вместе с УСО сняли серию занятных видеороликов в телестудии Политеха. А в Башне Политеха активисты ReGreen организовали межвузовский экологический фестиваль GreenLab 4.0. На мастер-классах учили складывать мозаику из керамических осколков, вязать мочалки из джута, превращать пластиковые пакеты в картхолдеры и обложки и рассчитывать свой углеродный след на Земле. Во время лектория состоялась панельная дискуссия, обсуждалось внедрение растительного меню в вузах и другие важные для эко-активистов темы.

В прошлом месяце политехники продолжали участвовать в розыгрышах проекта ЛЕПОТА и выигрывать билеты на игры волейбольного клуба «Зенит».

Открывшееся два месяца назад в Студклубе пространство «Лепота» становится всё более популярным. За это время здесь побывали более 2400 студентов не только из Политеха, но и из других вузов. В зоне лектория и совместной работы прошли 35 мероприятий, начал работать новый проект «Лекции в коворкинге „Лепота“». Молодежь приходит сюда и отдохнуть, и узнать что-нибудь новое и полезное. Например, как правильно расслабляться и проживать эмоции. Или как хранить продукты, выбирать бытовую химию, пользоваться кухонными приборами и стиральной машинкой без вреда природе.

Завершился ноябрь спортивно. После трудного дня обычно хочется поскорее добраться до дома и залечь на диван. Но, как показывает практика, ничто так не бодрит и не снимает усталость, как вечерняя пробежка. Что и доказали участники «Поли забега» 29 ноября в парке Политехнического. За свою активность они получили на память медали и подарки от Спортивного клуба «Черные медведи — Политех».

Проект ЛЕПОТА реализуется при поддержке Росмолодежи и программы «Приоритет-2030».

Материал подготовлен Управлением по связям с общественностью. Текст: Екатерина Ефимова. Фото: Студклуб Политеха, ReGreen

Дата публикации: 2022.12.06

>>Перейти к новости

>>Перейти ко всем новостям