



AALBORG UNIVERSITET

Beskrivelse af plenumoplæg, workshops og Idécafé

Plenumoplæg

Sådan her bliver du den perfekte studerende!

-Et opgør med de urealistiske forventninger på studiet

På hver eneste uddannelse findes der en fortælling om "den perfekte studerende". Rigtig mange studerende oplever, at dette billede er meget svært at leve op til. Og selvom det er skabt af både politiske dagsordner, studiestruktur, mm., ender det desværre ofte ud med, at mange studerende sidder alene tilbage med følelsen af "det er nok mig, der ikke er god nok".

Tag del i dette oplæg, hvor Studenterrådgivningen vil præsentere, hvordan du kan forstå og gøre op med de belastende og ofte usagte forestillinger om, hvad det vil sige at være en god studerende på AAU.

Om oplægsholderne:

Johann Daustrand og Pernille Slipsager er begge uddannede psykologer hos Studenterrådgivningen, som i en lang årrække har rådgivet studerende på videregående uddannelser. Både Pernille og Johann har arbejdet med personlig trivsel, gruppesamarbejde og organisationsudvikling i over 7 år, og har bred erfaring med både individuel terapeutisk rådgivning, workshopfacilitering samt konflikthåndtering.

Workshops

Gruppearbejde – er det en udfordring?

Få lynhurtigt konkrete værktøjer til et godt samarbejde

Max. antal deltagere: 60

Det er helt normalt at opleve, at gruppearbejdet kan være udfordrende. Man kan være uenige om mange ting i sin gruppe – lige fra fokus på resultater til hvor tit og hvor længe, man mødes. Måske tænker du, at du bare skal overleve gruppearbejdet for at komme videre på studiet? Eller måske du endda har afmeldt fag, fordi din gruppe ikke fungerer?

Tilmeld dig denne workshop, hvor du får værktøjer og viden om, hvordan man kan få det bedste ud af din studiegruppe. Det bliver med fokus på, hvordan du 1) kan forberede dig på at indgå i et gruppearbejde, 2) god og dårlig kommunikation, samt 3) håndtering af uenigheder.

Om underviserne:

Johann Daustrand og Pernille Slipsager er begge uddannede psykologer hos Studenterrådgivningen, som i en lang årrække har rådgivet studerende på videregående uddannelser. Både Pernille og Johann har arbejdet med personlig trivsel, gruppesamarbejde og organisationsudvikling i over 7 år, og har bred erfaring med både individuel terapeutisk rådgivning, workshopfacilitering samt konflikthåndtering.



AALBORG UNIVERSITET

“Jeg skal bare lige klare det semestret ud”...

Effektiv håndtering af pres på studiet

Max. antal deltagere: 60

Mange studerende oplever pres på studiet – særligt i eksamensperioder og ved længere, afsluttende opgaver er belastningen og præstationskravene ekstra høje. Det er let at blive fanget i et mønster, hvor ”det næste skal bare lige overstås, og så har jeg overskud igen”. Konsekvensen er, at denne negative spiral langsomt øger belastningen og ender med at gøre ”pres” til ”stress”.

Kernen i denne workshop er at blive opmærksom på dit personlige stressmønster og få konkrete redskaber til forebygge stress og trives med presset. Du vil arbejde dels med, hvordan du kan forebygge at presset opleves for stort, og dels med forskellige redskaber til at håndtere situationen, når ”uheldet er ude”.

Om underviserne:

Johann Daustrand og Pernille Slipsager er begge uddannede psykologer hos Studenterrådgivningen, som i en lang årrække har rådgivet studerende på videregående uddannelser. Både Pernille og Johann har arbejdet med personlig trivsel, gruppesamarbejde og organisationsudvikling i over 7 år, og har bred erfaring med både individuel terapeutisk rådgivning, workshopfacilitering samt konflikthåndtering.

Koger din hjerne?

Få konkrete redskaber til at skabe et studieliv i trivsel og balance

Max. antal deltagere: 60

På denne workshop vil du blive præsenteret for væsentlige ingredienser til det gode studieliv. Fokus vil være på, hvad du kan gøre for at skabe god trivsel i din hverdag. Vi kommer omkring udvikling af dit mindset, din motivation og hvordan du kan opbygge gode studieteknikker - redskaber du i øvrigt vil få glæde af langt ind i dit arbejdsliv.

Undervejs i workshoppen vil der være højt fokus på at give dig konkrete redskaber og du kan således forvente at gå fra workshoppen med fornyet viden om, hvilke knapper du kan skrue på for at bevare din sunde studiebalance og opretholde motivationen og trivslen på dit studie.

Om underviserne:

Julie Bjerggaard Kristensen og Lars Holm Olsen er studie- og trivselsvejledere ved AAU Studie- og trivselsvejledning, Aalborg Universitet og har over en lang årrække udviklet redskaber og faciliteret kurser for studerende.

Kender du typen?

Bliv klogere på din rolle og forstå de andres ved hjælp af DISC-profil

Max. antal deltagere: 25

Når du arbejder i en gruppe – eller senere får dit første akademikerjob – er din adfærd afgørende for din arbejdstrivsel og din evne til at indgå i arbejdsfællesskaber. Til workshoppen bliver du præsenteret for DISC-profilen, som er en af verdens mest anvendte personprofiler og som vil gøre dig klogere på, hvad der motiverer dig, når du arbejder i en gruppe.

Se mere her: <https://discnordic.dk/>



AALBORG UNIVERSITET

Profilen er forskningsbaseret og klarlægger dine personlige præferencer og adfærdsmønstre. Den sætter ord på, hvordan du agerer i forskellige situationer, og hvordan du arbejder sammen med andre mennesker. Profilen beskriver individuel adfærd, præferencer, styrker og potentialer.

Vi laver en light DISC-profil på hver enkelt deltager til workshoppen, som vil styrke dit kendskab til dig selv – og sætte tanker i gang ift. gruppedynamikker og dit eget fremtidige arbejdsliv.

Om underviseren:

Line Randa er chefkonsulent på AAU Karriere, Aalborg Universitet. Hun har arbejdet med DISC i 17 år og faciliteret workshops i både private og i offentlige organisationer med fokus på samarbejde, kommunikation og konflikthåndtering.

Idécaféen

Max. antal deltagere: ingen grænse

Ved Idécaféen vil du og dine medstuderende have mulighed for at arbejde på initiativer og idéer, som kan bidrage til at gøre AAU til et endnu bedre sted at studere – mangler der flere studiekroge på campus, hyggelige studiemiljøer eller flere studiematerialer? Så er det nu, du kan gøre opmærksom på det. I Idécaféen vil du få mulighed for at sparre med ansatte på AAU om at udvikle det gode studieliv.

Vi byder på musik, lækkerier og afslapning i loungemiljø – du medbringer de gode idéer.

Husk! Der venter en overraskelse til opfinderen af den bedste idé. Har vi vækket din interesse?