

Poradnia dla Młodzieży wspiera tegorocznych Maturzystów !

Pracownicy Poradni dla Młodzieży – psychologowie, doradcy zawodowi – **organizują** wsparcie dla tegorocznych maturzystów (2021) .

Drodzy Maturzyści!

Przed Wami ostatni okres przygotowań do egzaminu maturalnego, który przypadł na trudny czas trwającej wciąż pandemii i konieczności nauki zdalnej.

Wychodząc naprzeciw Waszym potrzebom zapraszamy do korzystania ze wsparcia, jakie organizują dla WAS psychologowie i doradcy edukacyjno-zawodowi z Poradni dla Młodzieży w Łodzi.

Możecie korzystać z konsultacji, porad i wsparcia psychologicznego w okresie przygotowań do egzaminu maturalnego, które odbywają się w poradni.

W trakcie konsultacji możecie omówić interesujące Was tematy i otrzymać porady dotyczące m.inn.

1. Jak dobrze zorganizować przygotowania do matury w okresie najbliższych 3 miesięcy ?

(jak się motywować, zachować samodyscyplinę, planować , dobrze gospodarować czasem, efektywnie porządkować i utrzymywać wiedzę oraz ćwiczyć umiejętności)

2. Jak sobie radzić z nadmiernym stresem i wypracować dobre nastawienie do egzaminu ?

(jak zapobiegać nadmiernemu stresowi, jak łagodzić napięcia i niepokoje, jak radzić sobie ze stresem w okresie przygotowań i w trakcie egzaminu maturalnego, techniki relaksacji)

3. Wasze plany i decyzje edukacyjno-zawodowe po maturze ?

(np. plany związane z dalszą edukacją - wybór kierunku studiów, szkoły policealnej, poznanie zasad rekrutacji na uczelnie wyższe, wsparcie w określeniu swoich zainteresowań i predyspozycji zawodowych, dylematy i wątpliwości decyzyjne, co jeśli nie studia itp.)

Wizytę w Poradni można umówić drogą telefoniczną lub mailową.

Telefon 42 688 16 68 , 533 575 353

Mail kontakt@pppdm.elodz.edu.pl

Serdecznie zapraszamy!

Jednocześnie informujemy, że przygotowaliśmy dla Was specjalny **Poradnik dla Maturzysty 2021**, w którym zawarliśmy wiele cennych i interesujących wskazówek, które pozwolą Wam przygotować się do matury, i przystąpić do niej w dobrej kondycji intelektualnej i psychologicznej.

Zachęcamy także do skorzystania z wiedzy, wskazówek i porad, jakie możecie znaleźć w materiałach przygotowanych specjalnie dla Was przez Poradnię dla Młodzieży (www.pppdm.elodz.edu.pl)

1. ***Jak odnieść sukces na maturze – prezentacja***
2. ***Jak sobie radzić ze stresem i dbać o swoje drowie emocjonalne w okresie pandemii***
3. ***Motywacja i automotywacja - Jak się motywować do nauki***
4. ***Jak sobie radzić z lękiem***