



STUDENTHÄLSANS FÖRELÄSNINGAR OCH WORKSHOPS VÅRTERMINEN 2024

För studenter vid Umeå universitet och Sveriges lantbruksuniversitet i Umeå.
Alla aktiviteter är gratis. Läs mer och anmäl dig via Studenthälsans kalender på www.umu.se/student/studenthalsan

Digital föreläsning

Ny på universitetet - din hälsa under studietiden

Som student kan du hamna i situationer som innebär positiva utmaningar men också kan kännas svåra. Det kan leda till oro och stress. Under denna digitala föreläsning pratar vi om hur du kan ta hand om dig själv och vad som kan vara stärkande för ditt mående. Vi informerar också om Studenthälsan och vilket stöd du kan få hos oss. Ingen anmälan krävs!

Tid: fredag den 12 januari kl. 13.00-14.00

Plats: digitalt via Zoom <https://umu.zoom.us/j/66625653847>

Föreläsare: Joakim Abrahamsson, psykolog och Sara Rotter, kurator Studenthälsan

Workshops

Dans för hälsa! Workshop för studenter

Kom och prova på dans för hälsa! I den kravlösa dansen kan du lära dig att hitta tillbaka till lusten och glädjen att röra på dig på ett sätt som känns bra, utan krav på prestation om att det måste se ut på ett visst sätt. Nyfiket och lekfullt utforskar vi den egna, unika rörelsen och du uppmuntras att utmana dig själv att våga gå utanför dina inlärda ramar. Dans för hälsa är en forskningsbaserad metod för att stärka din psykiska och fysiska hälsa. Max 20 deltagare. Inga förkunskaper behövs men anmälan krävs! Workshopen hålls på svenska/ engelska.

Denna workshop ingår i Hälsa på campus.

Tid: tisdag den 13 februari kl. 13.30-14.45

Plats: [Storspoven, SAM.A.219 Samhällsvetarhuset](#), campus Umeå universitet

Instruktör: Sofia Johansson, instruktör Dans för hälsa

Sista anmälningdag: måndag 12 februari kl. 12.00

Dance for Health! Workshop for students

Welcome to practice dance for health! In the undemanding dance, you can learn to find the pleasure and joy of moving in a way that feels good, without requirements that it has to look in a certain way. Curiously and playfully, we explore your own, unique movement and you are encouraged to challenge yourself. Dance for health is a researched-based method, you can dance for your mental and physical health.

Maximum 20 participants. No previous experience required but you have to sign up for registration. The activity is given in Swedish/English. The activity is a part of Health on campus.

Time: Tuesday 13 February at 13.30-14.45 pm

Place: [Storspoven, SAM.A.219 Social Sciences Building](#), campus Umeå University

Instructor: Sofia Johansson, instructor Dance for health

Last day for signing up: Monday 12 February 12.00 am.

Sluta skjuta upp – återkommande workshop

Alla skjuter upp saker ibland men det finns knep som gör det lättare för dig att "ta dig över tröskeln" och få studierna gjorda. Under träffarna får du en kort presentation av olika teman som ofta är förknippade med uppskjutande. Det kan till exempel handla om hur våra tankar och känslor kan påverka vårt beteende, vikten av mål och struktur samt att vi behöver återhämtning för att orka plugga. Efter presentationen finns möjlighet att stanna kvar för individuell coaching eller bara sitta kvar och plugga.

Det här är en återkommande workshop och du är välkommen att delta så många gånger som du vill. Ingen anmälan krävs!

Tid: varje tisdag kl. 9.00 -10.00 med start från den 16 januari till och med 19 mars.

Plats: [Learning Space i Universitetsbiblioteket](#), campus Umeå universitet

Ledare: Joakim Abrahamsson, leg. psykolog, Sara Rotter, leg. kurator och Anita Karlsson, leg. fysioterapeut Studenthälsan

Våga tala – återkommande workshop med 1–2 träffar

Tycker du att det är väldigt jobbigt att tala inför andra till exempel på seminarium och vid presentationer? Undviker du det helt eller påverkar det dig negativt lång tid före eller efteråt? Du är inte ensam! Vi har hjälp för dig som är väldigt nervös eller ångestfylld inför muntliga presentationer, och önskar komma vidare med detta. Workshopen ges i tre omgångar under våren, med start i mars och april.

Under träff 1 får du teoretisk grund, verktyg och göra korta övningar, under träff 2 får du fortsätta att öva.

Du som tidigare deltagit på träff 1 är välkommen att anmäla dig på fortsättningsträffarna.

Tid: tisdag 19 mars kl. 15:15-17:30 (träff 1),

tisdag 26 mars kl. 15:15-17:30 (träff 2),

tisdag 9 april kl. 15:15-17:30 (träff 1),

tisdag 16 april kl. 15:15-17:30 (träff 2),

tisdag 23 april (träff 1) och tisdag 7 april (träff 2)

Plats: [Storspoven, SAM.A.219 Samhällsvetarhuset](#), campus Umeå universitet

Ledare: Malin Jonsson, psykolog och Annika Enmark, Sjuksköterska

Övriga aktiviteter

Ergonomiska råd för studier vid bildskärm (individuell rådgivning)

Vill du få individuell rådgivning för en god arbetsteknik och hälsosam fysisk- och mental belastning? Då är du välkommen att boka individuell rådgivning hos Studenthälsans fysioterapeut.

Rådgivare: Anita Karlsson, leg. fysioterapeut, Studenthälsan

Frågor och tidsbokning: anita.h.karlsson@umu.se