



UPPSALA  
UNIVERSITET

## Studenthälsan



GRATIS

# Kurser & grupper ht 2019

### Våga tala

Vi träffas fem gånger med kursstart 25 september. Anmäl dig i receptionen.

### Introduktion till mindfulness och självmedkänsla

Vi träffas fem gånger med kursstart 5 november. Anmälan på webben öppnar 5 oktober.

### Gör det nu!

Löpande intag med kursstart 26 september. Anmälan till [gordetnu@uadm.uu.se](mailto:gordetnu@uadm.uu.se)  
Erbjuds även på engelska.

### Hantera din stress för en mer hållbar studietid

Två öppna föreläsningar, 7 oktober och 27 november.  
Se webben för detaljer kring anmälan.

### Mer information om kurserna:

[www.uu.se/studenthalsan](http://www.uu.se/studenthalsan)



UPPSALA  
UNIVERSITET

**Student** Health Service



**FREE**

## Groups & workshops fall 2019

Do you have a tendency to procrastinate? Or do you feel stressed? We give you tools to improve your situation and find a better balance in life.

### **Procrastination**

When: Monday 21 October, 15:15-16:45.

Where: At the Student Health Service, Övre Slottsgatan 7, second floor.

Registration: Email; [gordetnu@uadm.uu.se](mailto:gordetnu@uadm.uu.se)

### **Stress mangement**

When: Wednesday 6, 13 and 20 November, 14.30-16.00.

Where: At the Student Health Service, Övre Slottsgatan 7, second floor.

Registration: If interested, email [reception@sh.uu.se](mailto:reception@sh.uu.se) and you will be contacted with further information. Registration opens 6 August.

### **More information on our web:**

[www.uu.se/studenthealth](http://www.uu.se/studenthealth)



UPPSALA  
UNIVERSITET

# Studenthälsan

## KURSER & GRUPPER HÖSTEN 2019

**Vi ger dig stöd i studierna. Allt gratis.**

- Våga tala
- Mindfulness och självmedkänsla
- Gör det nu!
- Hantera din stress

## COURSES & GROUPS AUTUMN 2019

**We support you in your studies. No charge.**

- *Procrastination group*
- *Stress Management*

[www.uu.se/studenthalsan](http://www.uu.se/studenthalsan)







UPPSALA  
UNIVERSITET

**Studenthälsan**

# Blomstra i höst!

- Kurser & grupper
- Råd & stöd
- Individuella samtal
- Frågor kring alkohol, droger, spel
- Ljusrum

[www.uu.se/studenthalsan](http://www.uu.se/studenthalsan)

