

Uravnotežena navigacija doktorskim studijem:

Razvoj strategija za upravljanje
vremenom, stresom i karijerom

26.-28.
svibnja
2024.

Palača Moise, Cres

Doktorska škola Sveučilišta u Rijeci,
Sveučilišni savjetovanišni centar i
Studentski zbor Sveučilišta u Rijeci

26
Svi

17.00-17.15

Dolazak sudionika_ca
(organizirani prijevoz)

17.15-17.30

Pozdravni govori

prof. dr. sc. Igor Prpić, dr. med., predstojnik Doktorske škole
prof. dr. sc. Zoran Sušanj, voditelj SSC-a

17.30-19.00

Gostujuće predavanje
dr. Mario Harapin

19.00.-19.30

Slobodno vrijeme

19.30-20.00

Večera

09.45-10.00

Dolazak sudionika

27
Svi

10.00-11.00

Upoznavanje, profil idealnog doktoranda_ice

Ivana Blašković, Maša Cek, Silvija Šikić i Nikoleta Zubić,
psihologinje Sveučilišnog savjetovališnog centra

11.00-11.30

Pauza za kavu

11.30-13.00

**Upravljanje znanstvenom karijerom -
Tko sam i koje su moje mogućnosti
profesionalnog razvoja?**

Maša Cek i Nikoleta Zubić, Ured za karijere SSC-a

13.00-15.00

Pauza za ručak (organizirani ručak)

15.00-16.00

**Upravljanje znanstvenom karijerom -
Čemu težim i kako ću to ostvariti?**

Maša Cek i Nikoleta Zubić, Ured za karijere SSC-a

16.00-16.15

Pauza za kavu

16.15-17.45

**Psihološka otpornost – Kako upravljam
stresom?**

Ivana Blašković i Silvija Šikić, Psihološko savjetovalište SSC-a

17.45-18.00

Sažetak dana

18.00-19.00

Slobodno vrijeme

19.00-20.00

Večera (hotel)

09.15-09.30

Dolazak sudionika

09.30-11.00

Moje dragocjeno vrijeme

Maša Cek i Nikoleta Zubić, Ured za karijere SSC-a

11.00-11.30

Pauza za kavu

11.30-12.30

Mindfulness u svakodnevnom životu

Ivana Blašković i Silvija Šikić, Psihološko savjetovalište SSC-a

12.30-13.00

Sažetak radionice

13.00

**Ručak & odlazak sudionika
(organizirani ručak)**

Uravnotežena navigacija doktorskim studijem

**26.-28.
svibnja
2024.**

Palača Moise, Cres