

Stres?

Nie pozwól, by zepsuł Twoje studia

tell.amu.edu.pl

Jeżeli studiujesz języki obce i

- ▶ masz wrażenie, że nie masz na nic czasu
- ▶ dostałeś już pierwsze słabe oceny
- ▶ boisz się, że sobie nie poradzisz
- ▶ często zostawiasz naukę na ostatnią chwilę
- ▶ myślisz, że innym wszystko przychodzi łatwiej
- ▶ Twoje notatki nie wystarczają ci, żeby przygotować się do testów
- ▶ uczysz się dużo, a nie widać efektów

Czy rozpoznajesz jedną z tych sytuacji?
Dołącz do nas.

Pomożemy Ci:

- ▶ zarządzać czasem
- ▶ organizować swoją naukę
- ▶ robić notatki
- ▶ uczyć się efektywnie
- ▶ radzić sobie ze stresem

Udział w programie jest darmowy

Zapisz się przez stronę:
tell.amu.edu.pl



Techniques for Effective
Language Learning

Ucz się skuteczniej!



UNIWERSYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU

Ten projekt jest możliwy dzięki wsparciu:
JMR UAM prof. dr hab. Bogumiły Kaniewskiej
Wydziału Anglistyki
Wydziału Neofilologii
Wydziału Filologii Polskiej i Klasycznej

Słabe oceny?

Nie czekaj zbyt długo

tell.amu.edu.pl

Jeżeli studiujesz języki obce i

- ▶ masz wrażenie, że nie masz na nic czasu
- ▶ dostałeś już pierwsze słabe oceny
- ▶ boisz się, że sobie nie poradzisz
- ▶ często zostawiasz naukę na ostatnią chwilę
- ▶ myślisz, że innym wszystko przychodzi łatwiej
- ▶ Twoje notatki nie wystarczają ci, żeby przygotować się do testów
- ▶ uczysz się dużo, a nie widać efektów

Czy rozpoznajesz jedną z tych sytuacji?
Dołącz do nas.

Pomożemy Ci:

- ▶ zarządzać czasem
- ▶ organizować swoją naukę
- ▶ robić notatki
- ▶ uczyć się efektywnie
- ▶ radzić sobie ze stresem

Udział w programie jest darmowy

Zapisz się przez stronę:
tell.amu.edu.pl



Techniques for Effective
Language Learning

Ucz się skuteczniej!



UNIWERSYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU

Ten projekt jest możliwy dzięki wsparciu:
JMR UAM prof. dr hab. Bogumiły Kaniewskiej
Wydziału Anglistyki
Wydziału Neofilologii
Wydziału Filologii Polskiej i Klasycznej

Ucz się skuteczniej, a nie (tylko) dłużej i więcej.

tell.amu.edu.pl

Jeżeli studiujesz języki obce i

- ▶ masz wrażenie, że nie masz na nic czasu
- ▶ dostałeś już pierwsze słabe oceny
- ▶ boisz się, że sobie nie poradzisz
- ▶ często zostawiasz naukę na ostatnią chwilę
- ▶ myślisz, że innym wszystko przychodzi łatwiej
- ▶ Twoje notatki nie wystarczają ci, żeby przygotować się do testów
- ▶ uczysz się dużo, a nie widać efektów

Czy rozpoznajesz jedną z tych sytuacji?
Dołącz do nas.

Pomożemy Ci:

- ▶ zarządzać czasem
- ▶ organizować swoją naukę
- ▶ robić notatki
- ▶ uczyć się efektywnie
- ▶ radzić sobie ze stresem

Udział w programie jest darmowy

Zapisz się przez stronę:
tell.amu.edu.pl



Techniques for Effective
Language Learning

Ucz się skuteczniej!



UNIWERSYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU

Ten projekt jest możliwy dzięki wsparciu:
JMR UAM prof. dr hab. Bogumiły Kaniewskiej
Wydziału Anglistyki
Wydziału Neofilologii
Wydziału Filologii Polskiej i Klasycznej

„Nie mam talentu.”

Czy jesteś pewien?

tell.amu.edu.pl

Jeżeli studiujesz języki obce i

- ▶ masz wrażenie, że nie masz na nic czasu
- ▶ dostałeś już pierwsze słabe oceny
- ▶ boisz się, że sobie nie poradzisz
- ▶ często zostawiasz naukę na ostatnią chwilę
- ▶ myślisz, że innym wszystko przychodzi łatwiej
- ▶ Twoje notatki nie wystarczają ci, żeby przygotować się do testów
- ▶ uczysz się dużo, a nie widać efektów

Czy rozpoznajesz jedną z tych sytuacji?
Dołącz do nas.

Pomożemy Ci:

- ▶ zarządzać czasem
- ▶ organizować swoją naukę
- ▶ robić notatki
- ▶ uczyć się efektywnie
- ▶ radzić sobie ze stresem

Udział w programie jest darmowy

Zapisz się przez stronę:
tell.amu.edu.pl



Techniques for Effective
Language Learning

Ucz się skuteczniej!



UNIWERSYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU

Ten projekt jest możliwy dzięki wsparciu:
JMR UAM prof. dr hab. Bogumiły Kaniewskiej
Wydziału Anglistyki
Wydziału Neofilologii
Wydziału Filologii Polskiej i Klasycznej

„Wiem, że **relaks** jest ważny, ale kiedy?”

tell.amu.edu.pl

Jeżeli studiujesz języki obce i

- ▶ masz wrażenie, że nie masz na nic czasu
- ▶ dostałeś już pierwsze słabe oceny
- ▶ boisz się, że sobie nie poradzisz
- ▶ często zostawiasz naukę na ostatnią chwilę
- ▶ myślisz, że innym wszystko przychodzi łatwiej
- ▶ Twoje notatki nie wystarczają ci, żeby przygotować się do testów
- ▶ uczysz się dużo, a nie widać efektów

Czy rozpoznajesz jedną z tych sytuacji?
Dołącz do nas.

Pomożemy Ci:

- ▶ zarządzać czasem
- ▶ organizować swoją naukę
- ▶ robić notatki
- ▶ uczyć się efektywnie
- ▶ radzić sobie ze stresem

Udział w programie jest darmowy

Zapisz się przez stronę:
tell.amu.edu.pl



Techniques for Effective
Language Learning

Ucz się skuteczniej!



UNIWERSYTET
IM. ADAMA MICKIEWICZA
W POZNANIU

Ten projekt jest możliwy dzięki wsparciu:
JMR UAM prof. dr hab. Bogumiły Kaniewskiej
Wydziału Anglistyki
Wydziału Neofilologii
Wydziału Filologii Polskiej i Klasycznej