

Lunchwebbinarium
med Studenthälsan



Att hantera oro och grubblande

15 november, kl 12:10 – 12:55 via Zoom

Upplever du att mycket tid och energi går åt att oroa dig för framtiden eller grubbla över saker som har hänt? Lär dig mer om oro och grubblande och få tips på strategier för att kartlägga och hantera orostankar.

Läs mer och anmäl dig här:



ki.se/studenthalsan



**Karolinska
Institutet**