



UNIVERZITA
PARDUBICE

**Začal nový akademický rok,
běhá Ti již teď mráz po zádech z povinností a zkoušek, co Tě čekají?
Řekni NE stresu!**

**Dostaň svůj strach pod kontrolu!
Jsme tu pro Tebe!**

Přijď na kurz:

JAK ZVLÁDAT STRES!

Kurz je zaměřen právě na zvládání stresu. Zjistíš jak reaguje Tvé tělo, mysl i duše na zátěžové situace, jak se proměňuje Tvé písmo ve stresových situacích. Společně přijdeme na to, co právě Tobě pomáhá, jaké reakce jsou bezpečné. A v neposlední řadě také to, jak těmto náročným situacím předcházet.



začínáme již **8. 10. 2019**, vždy v **úterý v 17:45**, budova rektorátu 10. patro místnost č. 111

lektoři: Mgr. Barbora Bajová a Mgr. Pavlína Potůčková

Kurz je zdarma, kapacita je omezená, proto neváhej!

přihlas se: barbora.modlikova@upce.cz



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY