



UNIVERZITA  
PARDUBICE

**Jsi úspěšně v letním semestru,  
přesto Ti již teď běhá mráz po zádech z povinností a zkoušek, co Tě čekají?  
Řekni NE stresu!  
Dostaň svůj strach pod kontrolu!  
Jsme tu pro Tebe!  
Přijď na skupinu zaměřenou na proaktivní zvládnání stresu:**

# JAK ZVLÁDAT STRES!

Kurz je zaměřen právě na zvládnání 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 a jaké reakce jsou bezpečné.

A v neposlední řadě také to, jak těmto náročným situacím předcházet.



Skupina Jak zvládat stres se znovu sejde **mimořádně na intenzivním podzimním sezení 6.11. - 7.11.2021**, prostory UPCE – fakulta elektrotechniky a informatiky, poradenská místnost SU403



lektori: Mgr. Barbora Bajová a Mgr. Pavlína Potůčková

**Kurz je pro studenty UPa zdarma**, kapacita je omezená, proto neváhej!

přihlas se: [www.upce.cz/kurz-jak-zvladat-stres](http://www.upce.cz/kurz-jak-zvladat-stres)



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY