



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 zvládání stresu:

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 a jaké reakce jsou bezpečné.

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



začínáme již **3. 3. 2020, vždy v úterý v 16:30**, budova FEI, 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



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY