

Pro všechny studenty, kteří mají zájem, se otevírá kurz:

Jak zvládnout stres

Jak jsi na tom ve stresu ty?
Znáš své reakce? Umíš si poradit
S tím návalem emocí a víš, co od sebe
vůbec čekat? Pozoruješ na sobě nějaké
změny? Mění se třeba Tvé písmo? A co od
stresu pomohlo právě Tobě? Jak z toho co
nejlépe ven nebo jak do toho vůbec
nespadnout?

Po absolvování kurzu obdržíš osvědčení o účasti.

Lektorky: *Mgr. Barbora Bajová*
Mgr. Pavlína Potůčková

Přihlásit se můžete přes email: jana.vagnerova@upce.cz
nebo na www.upce.cz (fakulty a součásti – sekce pracoviště – APUPA)

Na všechny tyhle otázky a na spoustu
dalších můžeme hledat odpovědi společně. V
kurzu, který je zaměřen právě na zvládání stresu se
dozvíš, jak reaguje Tvé tělo, Tvá mysl i duše na
zátěžové situace, jak se proměňuje Tvoje písmo ve
stresových situacích,
co zrovna Tobě nejlépe pomáhá, jaké reakce jsou
bezpečné. A v neposlední řadě také to, zda a jak tomu
všemu předcházet.

Kde: budova F, 10. patro,
učebna: 111, Studentská 98

Kdy: každé úterý 17:00 – 18:30