

Jak zvládat stres

2 dílný seminář, st 29/2 a st 7/3, 16:00 – 19:00 v CIPS

lektorka PaedDr. L. Burdíková



- Co je stres, co stres není, fáze stresu
- Čas je váš spojenec.
- Jsme duševně zdraví?
- Jak nás ovlivňuje prostředí?
- Vnitřní konflikty, které mohou vést ke stresu.
- K čemu je dobrý odpočinek?
- Jak tedy žít a nenechat se přemoci stresem?
- Relaxační cvičení využitelná téměř kdykoli a kdekoli

Kapacita omezena, registrace na: seminare@vc.cvut.cz

Určeno pro studenty ČVUT. Zdarma.

CIPS - Studentský dům, Bechyňova 3, P- 6 – Dejvice

www.cips.cvut.cz

