

Jak zvládat stres

seminář

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