



UNIVERZITA
PARDUBICE

SEBEROZVOJOVÝ
DVOUDENNÍ KURZ
PRO STUDENTY UPCE

JAK ZVLÁDAT STRES!



KDY 8. 11. – 9. 11. 2024

KDE VO 01009 (Stavařov 83)

Lektorky Mgr. Barbora Bajová a Mgr. Pavlína Potůčková

Kurz cílí na zvládnutí stresu, ale také na uvědomění si, jak těmto náročným situacím předcházet.

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.

Neváhej a přijď, těšíme se na setkání.

Z důvodu omezené kapacity skupiny si rezervuj své místo na: apupa@upce.cz
do předmětu zprávy uveď: **Kurz Jak zvládat stres.**

Více informací:



Kurz není vhodný pro osoby s diagnostikovaným psychiatrickým onemocněním a pro studenty doktorského studia.