

V rámci projektu  
Rozvoj pracovníků a podpora studentů VŠB-TUO  
CZ.02.02.XX/00/23\_022/0009115

si Vás dovoluujeme pozvat na kurz

# Stres management

lektorka

**Mgr. Martina Schneiderová, Ph.D.**

termín a místo konání

**čtvrtek 23. 1. 2025**

**8:30 - 12:30**

**UK225a, prostory PhD akademie**

Účastníci kurzu si uvědomí, jak na ně působí stresová reakce, jak ji identifikovat a lépe zvládat. Identifikují své užívané strategie zvládnání zátěže a naučí se jim lépe porozumět. Součástí kurzu bude také nácvik některých antistresových technik.

**Registrovat se můžete [zde](#).**

Těšíme se na Vaši účast!



**Spolufinancováno  
Evropskou unií**