

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

jsme pro Vás připravili seminář

PROTISTRESOVÉ TECHNIKY

s lektorkou **Romanou Farnou**.

Seminář je určen pro každého, kdo se potýká s přetížením v práci či doma a chce předcházet únavě, vyhoření, poruchám imunity nebo špatné náladě. Seznámíte se v něm s různými druhy stresorů a naučíte se techniky první pomoci pro zvládání stresových situací. Součástí budou i preventivní techniky, které pomáhají udržovat duševní pohodu dlouhodobě.

Kdy? **16. 10. 2026** (pátek)

V čase **8:00 – 14:30**
(základní část 8:00 – 12:00; rozšiřující část 12:30 – 14:30)

Kde? **Univerzitní aula UA 178**

Registrace [Protistresové techniky](#)



Spolufinancováno
Evropskou unií



Ministerstvo
školství, mládeže
a tělovýchovy