

Stres v každodennom živote

OBSAH

- Príznaky stresu
- Príčiny stresu
- Stres v každodennom živote
- Čo môžeme urobiť pre to, aby sme zmiernili intenzitu záťaže a stresu?
- Zvládanie stresu a pandémie COVID-19

KEDY?

Štvrtok 04.03.2021 od 16:00 do 17:30
prostredníctvom Google Meet

AKO SA PRIHLÁSIŤ?

Prostredníctvom STU e-mailovej adresy (**.....@stuba.sk**) napíšte na:

poradenske.centrum@stuba.sk

Uvedte názov kurzu o ktorý máte záujem. Následne Vám bude zaslaná pozvánka do Google kalendára (najneskôr hodinu pred začiatkom).

Ak Vám termín nevyhovuje, tak napíšte na **poradenske.centrum@stuba.sk** a dohodneme sa na náhradnom termíne.