

# Duševné zdravie

WEBINÁR JE URČENÝ PRE ŠTUDENTOV STU

## OBSAH

- Čo je to duševné zdravie?
- Aké preventívne opatrenia môžeme robiť pre to, aby sme sa starali o vlastné duševné zdravie?
- Rady pre študentov ako sa vysporiadať so záťažou a stresom počas pandémie.

## KEDY?

Piatok 10.12.2021 od 14:00 do 15:15  
prostredníctvom Google Meet

Utorok 11.01.2022 od 10:00 do 11:15  
prostredníctvom Google Meet

## AKO SA PRIHLÁSIŤ?

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

**poradske.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 **poradske.centrum@stuba.sk** a dohodneme sa na náhradnom termíne.