

# 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?

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:

**poradenske.centrum@stuba.sk**

Uveďte 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.