

Manažment stresu

OBSAH

- Prvá pomoc pri akútnom strese
- Ako psychicky zvládnuť výsledok testu? Ako si pomôcť sám?
- Na koho sa môžem obrátiť keď som v situácii s ktorou si neviem poradiť?
- Stratégie zamerané na to, ako sa vyrovnať so stresom – nie len počas pandémie

KEDY?

Štvrtok 11.02.2021 od 15:00 do 16:00
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.