

Poradenské centrum STU pripravilo webinár na tému:

Mechanizmus pôsobenia denného stresu

WEBINÁR JE URČENÝ PRE ŠTUDENTOV STU

OBSAH

- Teoretické vymedzenie pojmu stres
- Mechanizmus pôsobenia denného stresu a jeho prejavy
- Príčiny stresu
- Stres v každodennom školskom a pracovnom živote
- Čo môžeme urobiť pre to, aby sme zmiernili intenzitu záťaže a stresu?

KEDY?

Streda 15.7.2020 od 13:00 do 14:00
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).