

Stres v každodennom živote

WEBINÁR JE URČENÝ PRE ŠTUDENTOV STU

OBSAH

- Príznaky stresu
- Príčiny stresu
- Stres v každodennom živote
- Ako sa vyrovnáť so stresom?
- Zvládanie stresu a pandémie COVID-19

KEDY?

Piatok 29.01.2021 od 11:00 do 12:00
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.