

Stres v každodennom živote

WEBINÁR JE URČENÝ PRE ŠTUDENTOV STU

OBSAH

- Príznaky stresu
- Príčiny stresu
- Stres v každodennom živote
- Čo môžeme urobiť pre to, aby sme zmiernili intenzitu záťaže a stresu?
- Zvládanie stresu a pandémie COVID-19

KEDY?

Piatok 25.02.2022 od 11:00 do 12:30
prostredníctvom Google Meet

Streda 02.03.2022 od 17:00 do 18:30
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.