

Webinár: Manažment stresu

WEBINÁR JE URČENÝ PRE ŠTUDENTOV STU

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 16.12.2021 od 17:00 do 18:15
prostredníctvom Google Meet

AKO SA PRIHLÁSIŤ?

Prostredníctvom univerzitnej 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.