

Semináře pro studenty VŠE pořádané Akademickým centrem

Semináře jsou vedeny interaktivní formou, využívají principů pozitivní psychologie, time-managementu, mindfulness a moderních přístupů k psychohygieně.

Přihlášení na stránkách Akademického centra (ac.vse.cz)

Zvládání stresu a psychické zátěže studentů VŠ

- **KDY?**
 - pondělí 18.10.2021; 16:15 – 19:00 hod
- **KDE?**
 - RB 359
- **O ČEM SEMINÁŘ BUDE?**
 - Co je stres a zátěž? Jaké jsou projevy stresu? Jak poznám, že jsem ve stresu?
 - Jak mohu stresu předcházet?
 - Základní prvky psychohygieny – péče o duševní i fyzické zdraví. Relaxační techniky.

