

# DEN DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ PRO VŠECHNY MENTAL HEALTH DAY FOR EVERYONE

**ODOLNOST / RESISTANCE**

**09/04/25**

## HARMONOGRAM

### / AKCE PRO ZAMĚSTNANCE

9:15 – 10:15 (NB 169)

**Odolnost: Klíč k výkonu v náročném světě**

10:30 – 11:30 (NB 169)

**Stress management a jak nevyhořet**

13:00 – 17:00 (NB 169, NB 177 A, NB 177 B)

**Kurz první pomoci**

### / AKCE PRO STUDENTY

9:15 – 10:15 (SB 335)

**Síla komunity / vztahů: Jak mezilidské vztahy ovlivňují naši odolnost**

10:30 – 11:30 (SB 335)

**Psychická pohoda v hektickém světě: Praktické nástroje pro každý den**

12:30 – 13:30 (online)

**Techniky zvládnání stresu**

13:00 – 15:00 (RB 210)

**Čelíme úzkostem a depresím - Maybeline Brave Talks s Linkou Bezpečí**

14:00 – 15:00 (RB 105)

**Mindfulness**

### / AKCE V ANGLICKÉM JAZYCE

11:45 – 12:45 (SB 308)

**Resilience: the key to performance in a challenging world**

