

přináší studentům a absolventům VŠPJ prakticky zaměřený seminář

Stres a jeho zvládání



Obsah?

- vnitřní a vnější faktory stresu
- vlastní hodnocení a vnitřní konflikty
- fyziologické reakce na stresor
- zvládání stresu
- výživa a sport jako antistresory
- praktické ukázky

Způsob přihlášení?

Zájemci se mohou hlásit [ZDE](#).

Proč se zúčastnit?

Vyzkoušíte si metody, kterými lze eliminovat stres.

Kdy?

úterý, 14.5.2014 od 16h

Kde?

jednací místnost kanceláře rektora

Forma?

přednáška, praktické ukázky a nácvik zvládání stresu

Kapacita semináře?

maximálně 20 účastníků

Lektor?

Ing. Dana Diváková, ředitelka Institutu komunitního rozvoje Ostrava (www.ikor.cz)