

Workshop Jak zvládat psychickou zátěž při studiu

Jste často vystaveni stresovým situacím?

Chtěli byste se dozvědět, co u Vás stres způsobuje a jak pracovat na jeho zvládnutí?

Pak je právě pro Vás určen trénink:

"Jak zvládnout psychickou zátěž při studiu"

Přijďte na interaktivní trénink, ve kterém odhalíte příčiny i následky vystavování organismu stresu. Naučte se pracovat sami se sebou ve stresových situacích.

Absolvování kurzu Vám pomůže lépe porozumět:

- stresorům a jejich identifikaci,
- jejich působení na organismus,
- vzniku psychosomatických nemocí.

Kromě toho se seznámíte s některými strategiemi efektivního zvládnání stresu a s nácvikem relaxačních technik. Trénink bude probíhat interaktivní a zážitkovou formou. Důležitým předpokladem je tedy aktivita každého studenta.

Průběh tréninku bude rozdělen na dvě pondělní odpoledne a to:

Termín: 8. a 15. dubna 2013, 15:30 – 17:30 hodin

Místo konání: Studovna Univerzitní knihovny (přízemí vedle počítačové učebny)

Lektor: PhDr. Jana Kříšťálová - psycholožka

Tréninky jsou pro studenty Univerzity Pardubice zdarma.

Přihlásit se budete moci již brzy pomocí elektronické přihlášky na těchto stránkách. Kapacita tréninku je 12 studentů. Studenti, kteří se nahlásí nad kapacitu, budou bráni jako náhradníci a budou přednostně osloveni při dalším pořádání kurzu.

Případné dotazy můžete posílat na email lenka.skokanova@upce.cz