

# Stres management a zdroje energie

## Rozvíjení psychické odolnosti

**Termín: středa 12. 3. 2025, 14.00 – 17.00 hod.**

**Online seminář pro studenty MFF UK**

**Lektorka: PhDr. Anna Crkalová**

### Témata semináře:

- Souvislosti mezi psychikou a tělem a jak jich využívat v každodenním životě
- Zvládání stresu, emocí a změn
- Technika „Kotel energie“
- Základní antistresové a energetizační techniky
- Prevence syndromu vyhoření

Odkaz pro připojení bude zaslán přihlášeným účastníkům.

**Na akci je nutné se zaregistrovat do 11. 3. 2025.**

