

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

### Cena?

Pro **studenty** VŠPJ **zdarma**, pro **absolventy** za zvýhodněnou cenu **200Kč** (platba na místě).

### Způsob přihlášení?

Zájemci se mohou hlásit [ZDE](#).

### Proč se zúčastnit?

Vyzkoušíte si metody, kterými lze eliminovat stres.

### Kdy?

středa, 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](http://www.ikor.cz))