

AC → Aktuality → NOVÉ: Workshopy Techniky zvládání stresu a Mindfulness

NOVÉ: Workshopy Techniky zvládání stresu a Mindfulness

Akademická psychologická poradna na Vysoké škole ekonomické připravila v ZS 2022/23 kromě svých [běžných aktivit](#) v rámci Národního plánu obnovy následující aktivity pro studenty:

Workshop: Techniky zvládání stresu

Seminář je úvodní pozvánkou do psychosomatického chápání stresu. Společně budeme probírat nejen jeho vliv na neurofyzilogické změny v těle, ale i na naši psychiku. Ze semináře si tedy odnesete praktické podněty pro lepší zvládání stresové zátěže, ale i myšlenku, že stres může být poměrně vítaný „host“.

Seminář je doplněn i o (dobrovolnou) část zaměřenou na diagnostiku vašich strategií zvládání zátěže (s následnou individuální konzultací na základě výsledků). Na workshop je nutné se [přihlásit](#).

Kdy a kde?

Dne **6. prosince** od **9:30 do 11:30** v RB359.

Workshop: Mindfulness

Seminář Vás pozve do světa všímavosti a jeho historických i současných základů. Zároveň si rovnou z výkladu lektora odnesete praktické podněty, které by vás měly vést k tomu, abyste si pustili krůček po krůčku více osobní pohody do svého života.

Seminář je možné vnímat i jako zdroj informací a „ochutnávku“ pro rozhodování o zájmu o účast na skupinovém Mindfulness programu, který bude mít podobu osmi setkání a bude zahájen v letním semestru 2023. Na workshop je nutné se [přihlásit](#).

Kdy a kde?

Dne **13. prosince** v RB111 od **9:30 do 11:00** hod.

Workshopy povede zkušený lektor [Mgr. Petr Arbet](#)



Financováno
Evropskou unií
NextGenerationEU



Národní
plán
obnovy



Ministerstvo školství,
mládeže a tělovýchovy

Autor: [Kateřina Půbalová](#)

Poslední aktualizace: 6. 7. 2023



Vysoká škola ekonomická v Praze

nám. W. Churchilla 1938/4
130 67 Praha 3 - Žižkov

IČO: 61384399
DIČ: CZ61384399