

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

# NOVÉ: Workshopy Techniky zvládání stresu a Mindfulness

Akademické centrum pořádá další ze série workshopů na téma Mindfulness a Techniky zvládání stresu. Tyto workshopy jsou organizovány pro studenty v rámci Národního plánu obnovy.

## 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 přes [Sharepoint](#)**.

### Kdy a kde?

Dne 29. března v RB 359 od 10:30 do 12:30 hod.

## 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 přes [Sharepoint](#)**.

### Kdy a kde?

Dne 29. března od 16:20 do 18:20 v RB 359.

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



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