

Zvládnání stresu s Ing. Šárkou Tomisovou

10. 5., 13.00 hod.

Aula, OPF v Karviné,
(hlavní budova, Univerzitní náměstí 1934/3)



“

Stres, konflikty, krize, spory jsou každodenní záležitostí, jak se s tím úspěšně vyrovnat, stát se rovnocenným partnerem nebo dokonce z akce vzít ponaučení a být posílení?

Je to v možnostech každého z nás? Nahlédneme do sebe sama a podhalíme záludnosti nežádoucích situací. Při výkladu svého chování se můžeme poučit a o situaci přemýšlet jinak. Seminář je vhodný pro praktické techniky v každodenním pracovním i osobním životě.

Volnou formou přihlášení prostřednictvím e-mailu: jurcikova@opf.slu.cz



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA
V OPAVĚ**

PORADENSKÉ A KARIÉRNÍ
CENTRUM