

PRAKTICKÉ ŘEŠENÍ STRESU A ÚNAVY



Kariérní centrum ČVUT
v Praze pořádá:
INTERAKTIVNÍ SEMINÁŘ

!POZOR! Místo konání:
Fakulta strojní, přízemí,
místnost G3-118 - sledujte šipky!
PONDĚLÍ 12. ŘÍJNA 2009,
16:00–19:00 hodin

PRAKTICKÉ ŘEŠENÍ STRESU A ÚNAVY

FENOMÉN DNEŠNÍ DOBY - STRES - JAK JEJ ZVLÁDAT?

Seznámíte se s rolí stresu v našem životě. Vyzkoušíte si postup nestresového rozhodování.

Naučíte se konkrétně si naplánovat den, týden, měsíc, rok...

To vše s vámi projde PeadDr. Lenka Burdíková, známá ze seminářů Komunikace a Prezentace.

- Co to je a proč tu je stres?
- Postup, jak se rozhodovat, aby pro nás nebylo samo rozhodování stresem.
- Jak žít spolu se stresem?
- Čas a plánování jako příležitost, ne místo pro stres!

Seznam všech seminářů a akcí najdete na stránkách
www.kariernicentrum.cz

Vzhledem k omezené kapacitě sálku neváhejte s včasnou registrací na mailové adrese: kariera@cvut.cz