

Pozvánka na kurz Trénink zvládání stresu a zvyšování psychické odolnosti

13.4.2026 - | Univerzita Pardubice

Vážené kolegyně, vážení kolegové, Srdečně Vás zveme na kurz Trénink zvládání stresu a zvyšování psychické odolnosti, který se uskuteční v rámci mentoringového programu.

Termín: **14. dubna 2026**, od 9:00 do 12:00

Místo: **budova VO (Titan), místnost 01009**

Lektorka: **Mgr. Zuzana Blehová**

Registrace: **Trénink zvládání stresu a zvyšování psychické odolnosti | EDU UPCE**

Stres je přirozenou součástí života, ale pokud je dlouhodobý a intenzivní, může negativně ovlivnit naši psychickou i fyzickou kondici. Tento interaktivní workshop Vám pomůže lépe porozumět mechanismům stresu, zmapovat vlastní duševní rovnováhu a osvojit si strategie, které mohou pomoci obnovit vnitřní stabilitu a posilovat odolnost.

Vyzkoušíte si také relaxační a ventilační techniky, které lze snadno zařadit do každodenní péče o vlastní psychické zdraví. Workshop využívá sebezkušenostních psychologických a terapeutických metod.

Těšíme se na Vaši účast.

<https://www.upce.cz/pozvanka-na-prakticky-kurz-kriticke-mysleni-0>