

Workshop Jak nevypustit duši na vysoké škole

6.12.2024 - Monika Markéta | Fakulta sociálních věd UK

Sociální komise AS FSV UK a studentské ombudsošoby vás zvou na interaktivní workshop Jak nevypustit duši na vysoké škole, pořádaný s organizací Nevypuť duši. Workshop se koná 10. prosinmce 2024 od 17:00 v místnosti B218 Areálu Jinonice. Kapacita je 30 míst, registrujte se prosím zde.

Na workshopu se naučíte:

- jak zvládat stres
- jak najít rovnováhu mezi školou a prací
- jak se efektivně učit
- jak si organizovat čas
- jak předcházet syndromu vyhoření
- relaxační techniky pro zvládání úzkosti

<https://fsv.cuni.cz/aktuality/workshop-jak-nevypustit-dusi-na-vysoke-skole>