

V rámci projektu **Sme prívetiví** pozývame študentstvo na prvý zo série workshopov na podporu duševného zdravia študentov VŠMU.

7.4.2026 - | Slovenská akadémia umení

Ak cítite tlak, napätie alebo vyčerpanie, tento workshop vám ponúkne priestor spomaliť, zastaviť sa a naučiť sa jednoduché techniky, ktoré vám môžu pomôcť získať späť väčší pokoj a kontrolu.

Ako si pomôcť v strese - relaxačné a stabilizačné techniky

☐ **streda 22. apríla 2026 o 15:00**

☐ **skúšobňa 1.6, Divadelná fakulta VŠMU**

Workshop povedie **Mgr. Alexandra Dzureková**, poradkyňa pre duševné zdravie

Ak cítite tlak, napätie alebo vyčerpanie, tento workshop vám ponúkne priestor spomaliť, zastaviť sa a naučiť sa jednoduché techniky, ktoré vám môžu pomôcť získať späť väčší pokoj a kontrolu.

Z workshopu si odnesiete základné porozumenie tomu, čo je stres, aké sú jeho mechanizmy a aký má vplyv na naše prežívanie a fungovanie - krátkodobo aj dlhodobo.

Ťažiskom workshopu je praktická, zážitková časť, v ktorej si vyskúšame konkrétne techniky na zvládanie stresu, v ktorých si budete môcť nájsť tie, ktoré vám vyhovujú a pomáhajú najviac. Zameriame sa na spôsoby, ako stresu predchádzať, posilňovať psychickú odolnosť a ako si pomôcť v náročných situáciách prostredníctvom relaxačných, stabilizačných a uzemňovacích cvičení.

Workshop vám poskytne jednoduché a prakticky využiteľné nástroje, ktoré je možné aplikovať v každodennom živote.

Príďte načerpať energiu a nadýchnuť sa.

Tešíme sa na spoločné stretnutia. ☐

Projekt **Sme prívetiví** je spolufinancovaný Európskou úniou v rámci Programu Slovensko.

<https://www.vsmu.sk/novinky/v-ramci-projektu-sme-privetivi-pozyvame-studentstvo-na-prvy-zo-serie-workshopov-na-podporu-dusevneho-zdravia-studentov-vsmu>