



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



Úterý 5. listopadu 2024

Obecní dům Kamenný Újezd

Téma setkání: Prevence stresu a duševní hygiena

Lektor: Mgr. Věra Hellerová, Ph.D.

Obsah setkání:

Chronický stres negativně působí na mentální, potažmo fyzické zdraví.

Chcete se dozvědět něco o příčinách, důsledcích dlouhodobého stresu, technikách jeho mírnění a předcházení? Pojd'me sdílet naše zkušenost.

„Tato přednáška byla realizována se státní podporou Technologické agentury ČR v rámci projektu reg. č. TQ01000591 Programu SIGMA.“