



UNIVERZITA
PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA
V KOŠICIACH



HR EXCELLENCE IN RESEARCH

KAPACITA

16

VÝSKUMNÍKOV

ZVLÁDANIE NÁROČNÝCH SITUÁCIÍ

A STAROSTLIVOSŤ O SEBA

V akademickom prostredí, kde pracovná náplň variuje medzi prácou s ľuďmi a dosahovaním výkonových cieľov, čelíme vyššiemu riziku stresu, vyčerpania až vyhorenia. Bez ohľadu na pozíciu, zvládanie náročných situácií a starostlivosť o seba sú dôležitou súčasťou pre udržanie rovnováhy a dlhodobej pohody.

Na kurze budú predstavené konkrétne nástroje na to, ako si zreflektovať prežívané náročné situácie a ako si nastaviť každodenné fungovanie. Workshop je zameraný na praktické precvičovanie postupov, ktoré vedú k zlepšeniu znášania stresu, zvládania kríz a prevencii vyhorenia.

Odborný garant:

doc. Mgr. Monika Hricová, PhD.

Organizačný tím:

doc. Mgr. Monika Hricová, PhD.

Mgr. Ester Nosáľová

(Katedra psychológie, FF)

REGISTRÁCIA



13.06.24

13:30 - 15:00

**AS2S2, budova Sokrates
Moyzesova 9**