



Interaktivno predavanje

“STRES, FAKS I ROCK ‘N’ ROLL”

Kako studentski život učiniti manje stresnim?

Drage studentice i studenti,

pozivamo vas da se pridružite interaktivnom predavanju i saznate više o izvorima i manifestacijama stresa te se upoznate s osnovnim tehnikama ublažavanja posljedica stresa. Predavanje provode stručne savjetnice iz **Centra za savjetovanje i podršku studentima** Sveučilišta u Zagrebu.

SADRŽAJ predavanja:

Što je stres?

Kako znamo jesmo li pod stresom?

Može li se stres prepoznati?

Koliko smo otporni na stres?

Kako se nositi sa stresnim događajima?

Kada: 2. prosinca 2014.g., od 15 do 17 sati

Gdje: Konferencijska dvorana knjižnice, Filozofski fakultet

Kako se prijaviti: pošaljite e-mail na adresu srbursac@unizg.hr do petka, 28. studenog 2014.g. U prijavi navedite ime i prezime te godinu studija.