

PROGRAM WYDARZENIA

OSWOIĆ BESTIĘ - CZYLI JAK ZARZĄDZAĆ STRESEM

Szczecin, 28.01.2021

Regionalne Centrum Innowacji i Transferu Technologii, ul. Jagiellońska 20-21, 70-363 Szczecin,

10:00-10:05	Powitanie uczestników	Małgorzata Kępka, Biuro Karier ZUT Magdalena Ostrowska, RCiITT ZUT
10:05-11:30	<ul style="list-style-type: none">- Jak stres jest rozumiany w dzisiejszych czasach?- Jaki jest jego mechanizm powstawania?- Co dzieje się w mózgu podczas sytuacji stresowej?- Sposoby radzenia sobie ze stresem i pracy nad nim.- Przeciwdziałania jego negatywnym konsekwencjom.- Jak rozpoznać objawy stresu?- Sposoby relaksacji.	Justyna Pawlak, WUP w Szczecinie
11:30-11:45	Sesja pytań i odpowiedzi	Justyna Pawlak, WUP w Szczecinie
