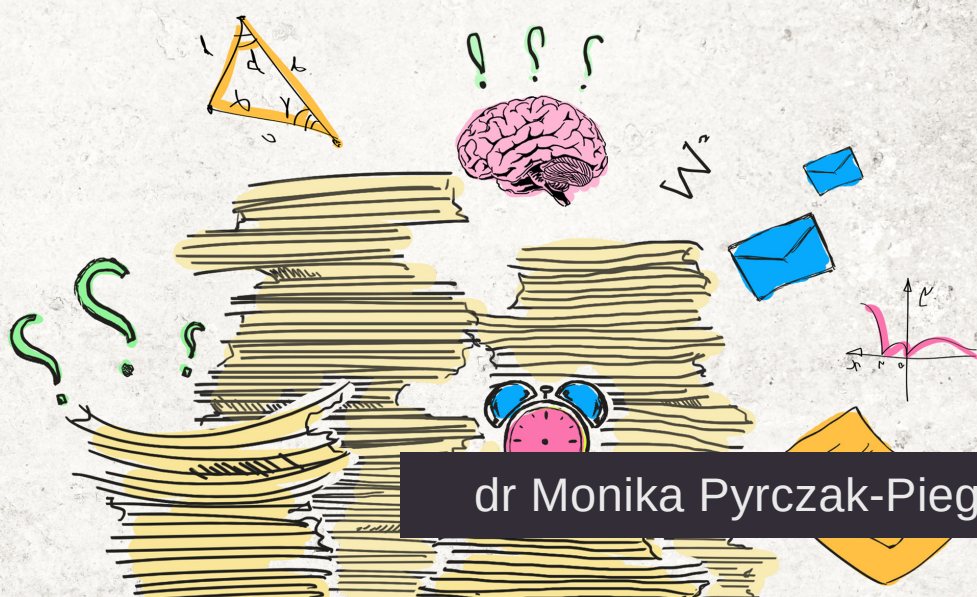




dr Monika Pyrczak-Piega

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM AKADEMICKIM – SZKOLENIE DLA STUDENTÓW

9 kwietnia 2025

W trakcie szkolenia uczestnicy:

- dowiedzą się czym jest stres,
- dowiedzą się jak można interpretować stres,
- poznają założenia Ogólnego Syndromu Adaptacji,
- poznają swoje style radzenia sobie ze stresem,
- poznają akademickie stresory,
- sprawdzą poziom stresu u siebie,
- poznają sposoby radzenia sobie ze stresem akademickim.

Zapraszamy!



9:00–11:00

Miejsce: MS Teams

Zapisy do 4 kwietnia 2025!

Link: <https://forms.office.com/e/1RYYewN2A1>



Uniwersytet Papieski
Jana Pawła II
w Krakowie



17 KRAKOWSKIE
DNI
INTEGRACJI
7 - 11 kwietnia 2025 r.