



X SEBEŘÍZENÍ

CYKLUS PĚTI DVOUHODINOVÝCH
SEMINÁŘŮ PRO DOKTORANDY

- Připomenout si, co je osobnost, jaké má složky a jak můžeme pracovat sami se sebou
- Zlepšit se v prevenci a řízení stresu
- Vyzkoušet si vybrané relaxační techniky
- Ujasnit si, jak pracovat se změnami ve svém životě
- Ujasnit si, jak plánovat a řídit čas

lektor: Mgr. Et Mgr. Jakub Švec

Určeno pro studenty doktorského studia ČVUT.
Zdarma.

Kontaky

Registrace nutná : www.cips.cvut.cz/akce

Více informací : seminare@cips.cvut.cz

CIPS — Studentský dům,
Bechyňova 3, Praha 6, Dejvice

www.cips.cvut.cz

 FB CIPS ČVUT

1. skupina: Úterky 14:30-16:30 h

3/4, 10/4, 17/4, 24/4, 15/5

2. skupina: Pondělky 10:00-12:00 h

9/4, 16/4, 23/4, 14/5, 21/5