

Akademická poradna UTB zve všechny zaměstnance a zaměstnankyně
na workshop

POSÍLENÍ PSYCHICKÉ ODOLNOSTI
aneb
Sebepoznáním proti stresu

Termín: 1. 3. 2023, 13:30 – 18:00
Lektorka: Mgr. Pavla Titěrová, psycholožka UTB
Místo: budova U2/0111
Přihlášky: vojteskova@utb.cz

Netradiční workshop sestává ze **skupinového psychologického testování** (trvání cca 3-4 hodiny dle osobního tempa) a **individuálního pohovoru** s psycholožkou, který bude realizovaný v dohodnutém termínu, a to v délce 50 minut. Psychologické konzultace budou realizovány v týdnech následujících po testování. Termíny domluvíme během testování.

Workshop je určen všem, kteří mají zájem o důkladnější sebepoznání, chtějí se dozvědět víc o svých osobnostních charakteristikách, identifikovat oblasti, které jim pomáhají odolat škodlivým účinkům každodenního stresu a ty, které je naopak činí náchylným k situacím spojeným se stresem. Účastníci získají konkrétní podněty pro svůj osobní rozvoj na základě odborného psychodiagnostického posouzení a individuálního rozhovoru.