

# Posílení psychické odolnosti aneb Sebepoznáním proti stresu

- **Lektorka:** Mgr. Pavla Titěrová, psycholožka UTB
- **Kdo:** všichni
- **Kdy:** 13. 9. 2023, 14:00 – 17:00
- **Kde:** U2/535
- **Zasílání přihlášek:** [orlz@utb.cz](mailto:orlz@utb.cz)

## Anotace:

Netradiční workshop sestává ze dvou částí a dvou termínů.

- **První část:** Skupinové psychologické testování

Proběhne dne 13. 9. 2023 v délce trvání cca 3 hodiny dle osobního tempa.

- **Druhá část:** Individuálního pohovor s psycholožkou

Termín realizace si dohodnete individuálně s paní psycholožkou podle Vašich možností. Psychologické konzultace budou probíhat v týdnech následujících po testování, a to v délce 50 minut.

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 spojovaným se stresem.

Všichni zúčastnění získají konkrétní podněty pro svůj osobní rozvoj na základě odborného psychodiagnostického posouzení a návazného individuálního rozhovoru.



**Přihlášky:** [orlz@utb.cz](mailto:orlz@utb.cz)  
**Anotace:** [utb.cz/orlz](http://utb.cz/orlz)

**Vzdělávání na UTB**