

Překonejte strach při prezentaci

- **Lektor:** Ing. Tomáš Rygl
- **Cílová skupina:** akademické a vědecké pozice
- **Kdy:** 29. 11. 2024, 9:00 – 11:00
- **Kde:** U18/328
- **Zasílání přihlášek:** orlz@utb.cz

Anotace:

Je strach a tréma nepříjemná emoce, které se u sebe chcete zbavit? A co když je strach důležitý a my ho potřebujeme? Nahlížejte na své emoce i emoce jiných zdravější perspektivou.

Obsah:

- K čemu slouží strach.
- Proč si děláme obavy a cyklíme v myšlení (overthinking).
- Změňte svůj úhel pohledu na práci se svými „vtíravými“ myšlenkami.



Přihlášky: orlz@utb.cz
Anotace: utb.cz/orlz

Vzdělávání na UTB