

**Srdečně zveme
pedagožky a pedagogy mateřských a základních škol
na odborný seminář**

STRES: NÁSTROJ, NEBO NEPŘÍTEL

s Mgr. M.A. Michalem Bardou

Datum: 15. 4. 2026

Čas: 14.00 - 18.00 hodin

**Místo konání: KC LABUŤ (předsálí),
ul. 17. listopadu 214/14, Říčany**

Závazná registrace přes online formulář

Anotace:

Stres je často zatracován jako zabiják zdraví i radosti ze života, jindy bývá vzýván jako motor úspěchu a osobního nasazení. V přednášce se blíže podíváme na tento zdánlivý rozpor, ale také rozebereme, jaké stránky života nás mohou stresovat, jak nastavit správnou hladinu stresu pro sebe sama a jaké nástroje nám mohou pomoci se stresem pracovat, když ho začne být příliš.

Těšíme se na Vás!