

# Warsztat o radzeniu sobie ze stresem

Zapraszamy wszystkich studentów UAM na warsztat o radzeniu sobie ze stresem! Porozmawiamy o stresie – zdaje się, że nieodłącznym elementem studenckiego życia.

Na warsztacie dowiesz się więcej o rodzajach stresu, o tym jak identyfikować jego objawy oraz o sposobach, stylach i strategiach radzenia sobie z nim.

Projekt realizowany przy Radzie ds. Wsparcia Psychologicznego UAM  
Prowadzące: Studentki IV roku psychologii na WPiK UAM  
Magdalena Bieńkowska i Wiktoria Szott



9 czerwca 2022 18.30–20.30  
Kampus UAM Ogrody – Budynek D,  
sala 304  
<https://forms.office.com/r/kPdyE0TQT5>

