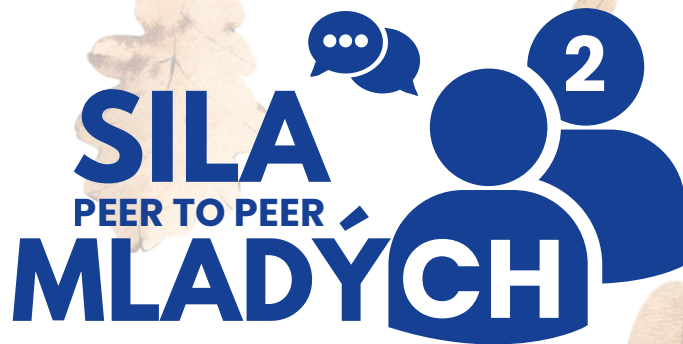


SILA MLADÝCH 2 ONLINE WEBINÁRE



**Rozvíjaj svoje schopnosti, získaj nové skúsenosti
a posuň seba aj svoj parlament na vyššiu úroveň.**

ZAPOJ SA DO INTERAKTÍVNYCH WEBINÁROV V RÁMCI ERASMUS+ PROJEKTU SILA
MLADÝCH 2. ZÍSKAJ PRAKTICKÉ ZRUČNOSTI, INŠPIRÁCIU A NOVÉ KONTAKTY

Duševné zdravie 26.10.2026 | 17:00

NA WEBINÁRI SA DOZVIEŠ:

- AKO PODPORIŤ VLASTNÚ DUŠEVNÚ POHODU V KAŽDODENNOM ŽIVOTE
- AKO POMÔČŤ KAMARÁTOM, KEĎ PREŽÍVAJÚ NÁROČNÉ OBDOBIE
- AKO LEPŠIE ROZUMIEŤ SVOJIM EMÓCIÁM A PRACOVAŤ S NIMI
- PRAKTICKÉ TECHNIKY NA ZVLÁDANIE STRESU, NAPÄTIA A SILNÝCH EMÓCIÍ
- SEBAPOZNANIE, PRÁCA S TELOM A VNÍMANIE VLASTNÝCH POTRIEB

- ✓ WEBINÁRE SÚ ZADARMO
- ✓ CERTIFIKÁT PO ABSOLVOVANÍ
- ✓ OTVORENÉ PRE VŠETKÝCH

**Registruj sa
cez QR kód
alebo link v
popise.**



**Co-funded by
the European Union**