

PSYCHICKÁ ODOLNOST A ZVLÁDÁNÍ STRESU



Přednáší

PETR MÁLEK

Každý z nás se někdy ocitne v období, kdy je toho příliš. Stres, tlak, únava. Právě tehdy se ukazuje, jak silní jsme.

Cesta k vnitřní rovnováze nevede přes vyšší výkon, ale přes porozumění svému tělu a mysli.

Přednáška propojuje téma otužování s principy sebekontroly a disciplíny.

Vhodné pro všechny, kdo hledají inspiraci, jak být silnější. I malé kroky dokážou změnit celý život.

Co se na přednášce dozvíte:

- Jak tělo reaguje na stres a chlad
- Proč je disciplína důležitější než motivace
- Jak pracovat s myslí, když přichází tlak nebo strach
- Jak posilovat psychickou odolnost a vnitřní klid



22. 9. 2026 / od 17:00 hodin



knihovna Na Sadech 27
oddělení pro dospělé / vstup zdarma

Účast na akci není podmíněna členstvím v knihovně.
Na této akci mohou pověřeni pracovníci pořizovat fotodokumentaci.



Jihočeská
vědecká
knihovna
v Českých Budějovicích

Jihočeský kraj

www.cbvk.cz

dospeli@cbvk.cz

+420 386 111 260

