

## Stres przedmaturalny?

Wiemy jak sobie z nim radzić!

2 kwietnia maturzyści spotkali się z panią **Anetą Szubert - kierownikiem Działu Marketingu i Komunikacji w firmie EPK.**

W czasie spotkania została poruszona kwestia wpływu długotrwałego stresu na nasze zdrowie i funkcjonowanie. Rozmawialiśmy o tym, jak stres utrudnia realizację ważnych dla nas celów i zadań, na przykład wpływa na wyniki egzaminów czy naszą prezentację w czasie rozmowy kwalifikacyjnej. Dowiedzieliśmy się, jak wiele sytuacji może być dla nas przyczyną stresu, jak rozpoznawać jego objawy i, co najważniejsze, jak z nim sobie radzić. Wśród bogatego repertuaru zaproponowanych metod kontroli stresu każdy z uczestników znalazł coś dla siebie. Na pewno przećwiczymy je i zastosujemy podczas zbliżających się egzaminów maturalnych. Ważna umiejętność radzenia sobie ze stresem przyda się każdemu kto chce sprostać wyzwaniom dorosłego życia.