**It starts with you: prijavite se na predavanja o mentalnom zdravlju!**

 Tim **Evaluacije** predstavio je novi projekt Udruge - [**It starts with you**](https://www.estudent.hr/novosti/it-starts-with-you-novim-projektom-poticemo-brigu-o-mentalnom-zdravlju) koji s prvim aktivnostima počinje već ovog mjeseca. Teme dva siječanjska predavanja o mentalnom zdravlju su **stres i anksioznost**. Osim što će se studentice i studenti na ovom projektu moći upoznati s temama mentalnog zdravlja bitno je naglasiti da će i dobiti alate koji će im pomoći da ga unaprijede.

**Predavanja za sve**

Prvo predavanje održat će se u utorak **17. siječnja 2023. godine** na **Fakultetu elektrotehnike i računarstva** s početkom u **17 sati**. Predavačica **Anamarija Bogović**, inače izv. prof. dr. sc. na Hrvatskom katoličkom sveučilištu kojoj je u fokusu zanimanja klinička psihologija, u predavanju pod naslovom “**Anksioznost - kako je prepoznati, razumjeti i nositi se s njom?”** pozabavit će se s više aspekata anksioznosti. Od toga zašto smo uopće anksiozni te kako da se najbolje suočimo s njom, a pritom će sve navedene teme biti prilagođene studentskoj populaciji.

**“Nošenje sa stresom - odakle dolazi stres i koji su nam okidači?”** tema je drugog predavanja koje će se održati u srijedu **25. siječnja 2023. godine**  u **17.30 sati**. **Hana Gačal**, asistentica s Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta, govorit će o izvorima stresa i kako on nastaje, kako se s njime nositi te će nam pojasniti što je to pozitivan stres. Lokacija održavanja predavanja je također **Fakultet elektrotehnike i računarstva**.

Na predavanja se prijavi klikom na [**formu**](https://form.jotform.com/223634471726054).

**Saznaj više!**

Za više informacija o narednim predavanjima u sklopu projekta **It starts with you** redovito posjećuj  našu [**web stranicu**](https://www.estudent.hr/). Kako bi ostao/la upoznat/a sa svim ostalim aktivnostima **eSTUDENTa** prati nas na društvenim mrežama – [**Facebook**](https://www.facebook.com/eSTUDENT.hr), [**Instagram**](https://www.instagram.com/estudent_hr/)i [**LinkedIn**](https://www.linkedin.com/company/estudent/mycompany/), a za pravovremeno osiguravanje informacijama koje mogu upotpuniti tvoje iskustvo studiranja pretplati se na naš [**newsletter**](https://estudent.us2.list-manage.com/subscribe/post?u=112b37afcb70afdc643ad4807&id=c115106096).