

## **Filozofski fakultet: Otvoreni četvrtak "Stres naš svagdašnji - jesmo li bespomoćni?"**

02.03.2015.

Sa zadovoljstvom vas pozivaju na još jedno predavanje **Otvorenog četvrtka**.

U **četvrtak, 5. ožujka 2015. u 18h** u sklopu Otvorenog četvrtka na **Filozofskom fakultetu** (2. kat, predavaonica 54) dr. sc. **Ana Kurtović**, docentica na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku održat će predavanje pod nazivom „**Stres naš svagdašnji - jesmo li bespomoćni?**“.

Stres je svakodnevna pojava, jer se svakodnevno moramo suočavati s različitim zahtjevima koje okolina stavlja pred nas. Iako se ljudi razlikuju u svojim reakcijama na stres i podložnosti njegovim posljedicama, on djeluje na sve. Kako bi se bolje nosili na stresom i spriječili ili umanjili njegove posljedice, potrebno je razumjeti njegove uzroke, učinke na pojedinca kao i čimbenike koji mogu modulirati te učinke. Stoga će se predavanje fokusirati na osvještavanje procesa koji se događaju pri suočavanju sa stresnim događajima. Također, govorit će se o čimbenicima koji mogu povećavati ili smanjivati osjetljivost pojedinca na stres, pa time i povećavati ili smanjivati rizik od razvoja različitih problema kao posljedica stresa. Konačno, govorit će se i o vještinama i strategijama koje se mogu koristiti kako bi se regulirao stres u životu, te umanjili njegovi učinci na opću dobrobit pojedinca.

Docentica Kurtović se bavi kliničkom psihologijom, primarno savjetovanjem i psihoterapijom. U znanstvenom radu usmjerava se na rizične i zaštitne čimbenike mentalnog zdravlja kod mladih.

Ulaz je **slobodan**.

