Dodatkowe tematy wystąpień na ćwiczenia z „Zarządzania stresem”

1. Stres cyfrowy i przeciążenie informacyjne
2. Perfekcjonizm, nadmierne wymagania wobec siebie i lęk przed porażką jako źródła stresu
3. Stres związany ze zmianą i adaptacją do nowych warunków
4. Równowaga między życiem zawodowym a osobistym jako element zarządzania stresem
5. Sposób myślenia i interpretacja wydarzeń a poziom odczuwanego stresu