

# Pozvánka na bezplatný webinář

OD POCHOPENÍ K AKCI:  
JAK ZVLÁDAT ÚZKOST V  
BĚŽNÉM DNI



Datum  
9. června 2026



Čas  
19:00 – 21:00

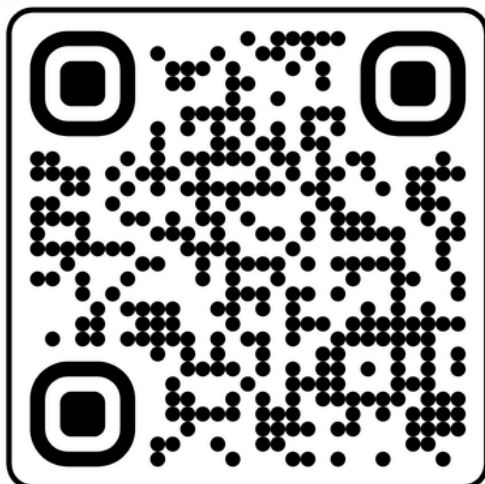
Webinář se zaměřuje na **roli úzkosti v našem životě** a **jak ji zvládat** pomocí technik kognitivně-behaviorální terapie.

S naším kolegou Jirkou Gumančikem se podíváte na evoluční **vývoj úzkosti a na výhody, které nám stále přináší**. Zaměřte se také na to, co dělat, když už vám úzkost způsobuje potíže.

Na závěr proberete způsoby, jak s ní zacházet tak, abyste žili spokojený život.

**Nemusíte na to být sami!**

Přihlaste se a získajte zdarma praktické nástroje pro zvládnání úzkosti, které můžete použít hned.



**Jiří Gumančík**  
Lektor

Jsem psycholog a výzkumník na Northumbria University specializující se na KBT, poruchy příjmu potravy a body image. Klientům pomáhám zvládat úzkosti a emoce pomocí praktických technik zaměřených na dlouhodobou samostatnost a realistické cíle.