

Pozvánka na bezplatný webinář

ZVLÁDÁNÍ ÚZKOSTI

Bezplatný webinář s praktickými tipy
jak zmírnit příznaky úzkosti v běžném
životě.



Datum
9. března 2026



Čas
18:00 – 20:00

90minut toho nejpodstatnějšího, co KBT psychoterapeuti učí své klienty o zvládání úzkosti:

- první pomoc při návalu úzkosti
- co úzkosti a strach zhoršuje (není to to, co si myslíte)
- jak zacházet s úzkostí tak, abyste žili spokojený život

Nemusíte na to být sami!

Přihlaste se a získáte zdarma
praktické nástroje pro zvládání
úzkosti, které můžete použít hned.



Mgr. Katarína Durkáčová
Lektor

Katarína je psycholožka a psychoterapeutka. Specializuje se na KBT u mladých dospělých s úzkostnými a psychosomatickými potížemi. Část svého času věnuje také supervizní a mentoringové podpoře mladších kolegů, lektoruje psychoterapeutický výcvik v KBT. Ve Sluchátku pracuje na pozici odborné vedoucí.