

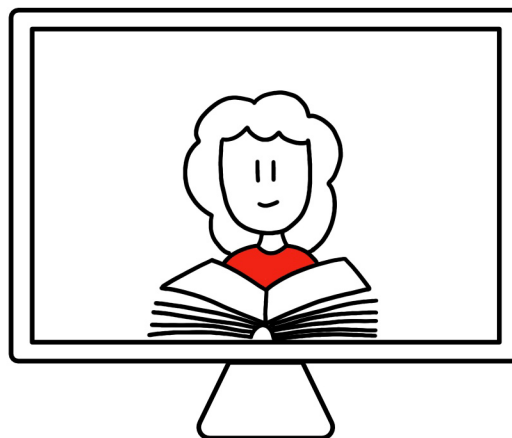
Stres różni się od lęku,
może być
korzystny lub niekorzystny.



Pandemia sprawiła,
że **trudne emocje**
pojawiają się częściej.



Istnieje wiele technik
radzenia sobie
ze stresem:
oddychanie, wizualizacja
czy trening uważności.



Zdalna edukacja
wymaga umiejętności
zarządzania sobą
i dyscypliny.