

## Міжнародна гостьова лекція на тему «Foundations of Stress»


20 лютого відбулася міжнародна гостьова лекція Олександри Єгорової, кандидата педагогічних наук, доцента, іноземної філологині, програмної директорки, інноваторки, психологині, громадської діячки, експертки з громадянської та неформальної освіти Університету Фрідріха Шиллера, м. Єна, Німеччина на тему «Foundations of Stress».

Лекція проходила у форматі інтерактивного спілкування зі слухачами англійською мовою.

Запрошена експертка дуже детально та цікаво окреслила питання виникнення стресу та способів його подолання у своїй лекції. Адже немає такої людини, яка б не відчувала у своєму житті стресу та не знала б про його існування. Стрес впливає набагато більше, ніж просто на те, як ми почуваємось. Це може вплинути і на наше фізичне здоров'я. Стрес також може вплинути на наш апетит, сон, підвищення артеріального тиску та багато іншого. На щастя, існує безліч різних способів впоратися зі стресом. Деякі з них можуть працювати для нас краще, ніж інші, але всі вони можуть допомогти нам подолати стрес здоровим способом.

Пам'ятайте - стреси часті супутники нашого життя. Важливо навчитися ними управляти, протистояти негативним наслідкам стресу, адже вони впливають на здоров'я та викликають захворювання. Бережіть себе!

Дякуємо пані Олександрі за цікаву і змістовну лекцію!



МІЖНАРОДНА ГОСТЬОВА ЛЕКЦІЯ НА ТЕМУ:

# FOUNDATIONS OF STRESS

Moderator: Liudmyla Volkova, Ph.D., Associate Professor of the Department of Foreign Languages

**DATE**  
FEBRUARY 20

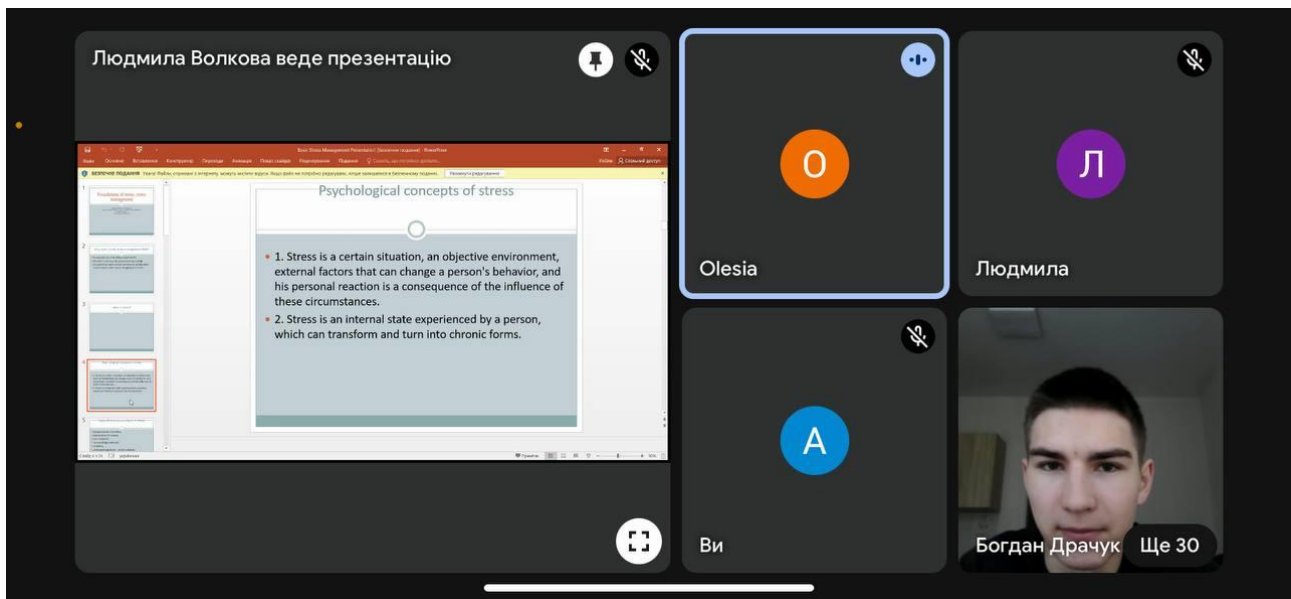
**TIME**  
10.00 AM

**Speaker**  
**Oleksandra Yehorova**  
Кандидат педагогічних наук, доцент, іноземна філологиня, програмна директорка, інноваторка, психологиня, громадська діячка, експертка з громадянської та неформальної освіти

Університет Фрідріха Шиллера, м. Єна, Німеччина  
Ph.D., Associate Professor, foreign philologist, program director, innovator, psychologist, public activist, expert in civic and non-formal education  
Friedrich Schiller University, Jena, Germany

[meet.google.com/odg-yxkd-qak](https://meet.google.com/odg-yxkd-qak)





### **International Guest Lecture on the topic “Foundations of Stress”**

On February 20, an international guest lecture was held by Aleksandra Yegorova, PhD, Associate Professor, Foreign Philologist, Program Director, Innovator, Psychologist, Public Activist, and Expert in Civic and Non-Formal Education at Friedrich Schiller University, Jena, Germany, on the topic “Foundations of Stress”.

The lecture was held in the format of interactive communication with the audience in English.

The invited expert outlined the issue of stress and ways to overcome it in her lecture. After all, there is no such person who would not experience stress in their life and would not know about its existence. Stress affects much more than just how we feel. It can also affect our physical health. Stress can also affect our appetite, sleep, increase blood pressure, and much more. Fortunately, there are many different ways to cope with stress. Some of them may work better for us than others, but all of them can help us cope with stress in a healthy way.

Remember - stress is a frequent companion of our lives. It is important to learn to manage it, to resist the negative consequences of stress, because it affects health and causes diseases. Take care of yourself!

Thank you, Ms. Aleksandra, for an interesting and informative lecture!