



**Facultatea de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității Babeș-Bolyai**  
**Academia de Fotbal Viitorul Cluj**  
**Workshop: Mental Health & Well Being: adicții, stres și sport**  
**16 martie 2023**

<b>17.30-18.00</b>	<b>Primirea participanților și invitaților.</b>
<b>18.00</b>	<b>Cuvânt de deschidere a Workshop-ului.</b>
<b>18.15</b>	<b>Ritmurile noastre - de ce este important să înțelegem orologiul nostru intern</b>
<b>18.30</b>	<b>Stresul - definiție, fundamente biologice &amp; comportamentale</b>
<b>18.40</b>	<b>Tipuri de stres și de ce zebrele nu fac ulcer</b>
<b>18.50</b>	<b>Riscul de stres cronic la sportivul de elită</b>
<b>19.00</b>	<b>Coffee break.</b>
<b>19.15</b>	<b>Stresului oxidativ - cum impactează performanța; Relația dintre inflamație și motivație - cum o inflamație sistemică afectează nivelul de Dopamina</b>
<b>19.30</b>	<b>Intervenții și metodologii pentru detectarea și prevenirea precoce a problemelor de sănătate emoționale la sportivul de elită.</b>
<b>19.40</b>	<b>Sesiune de Q&amp;A.</b>
<b>19.55</b>	<b>Cuvânt de încheiere.</b>
<b>20.00</b>	<b>Participanții vor primi la final o diplomă de participare la workshop.</b>