

poradź sobie ze stresem

Autor: Jarosław Paluszewski Data publikacji: 04.08.2022

Forma: warsztat stacjonarny

Czas trwania: 6 godzin (9.00 – 15.00)

Zajęcia kierowane są do osób, które:

- doświadczają silnych objawów stresu w trakcie poszukiwania pracy, np. podczas rozmowy kwalifikacyjnej
- odczuwany niepokój utrudnia im podejmowanie działań
- chcą poszerzyć wiedzę i umiejętności związane radzeniem sobie z codziennymi napięciami

Biorąc udział w zajęciach uczestnik:

- dowie się jak identyfikować objawy stresu i jak im zapobiegać
- pozna podstawowe sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych
- nauczy się stosowania prostych technik relaksacyjnych

Stosowane metody: wykład, praca indywidualna i na forum

Dodatkowe informacje: udział w warsztacie wymaga wcześniejszego odbycia konsultacji z doradcą

Najbliższy warsztat odbędzie się we wtorek **17 sierpnia lipca 2022 r. w godzinach 9.00 – 15.00** W celu zapisania się na wydarzenie prosimy o maila na adres m.mrozek@wup.mazowsze.pl z podaniem swojego imienia i nazwiska.

Zapraszamy!