**Tytuł: PORADŹ SOBIE ZE STRESEM**

**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