

Informacje o zajęciach warsztatowych

Temat	Jak sobie radzić ze stresem w trudnych sytuacjach - sposoby radzenia sobie ze stresem podczas poszukiwania zatrudnienia
Dla kogo przeznaczone są zajęcia warsztatowe	Zajęcia warsztatowe przeznaczone są dla osób zainteresowanych rozwojem umiejętności radzenia sobie ze stresem i zachowaniami agresywnymi.
Cel zajęć warsztatowych	Doskonalenie umiejętności radzenia sobie ze stresem i zachowaniami agresywnymi.
Umiejętności i wiedza, jaką uzyska uczestnik	Uczestnicy zdobędą wiedzę o roli stresu w życiu człowieka oraz poznają techniki radzenia sobie ze stresem. Zdiagnozują swoje reakcje na stres w różnych sytuacjach życiowych i zawodowych oraz nauczą się rozpoznawania jego objawów. Zyskają także wiedzę na temat mechanizmów zachowań agresywnych i sposobów obrony przed agresją.
Stosowane metody pracy	Wykład, ćwiczenia indywidualne, praca w grupach, dyskusja.
Czas trwania zajęć warsztatowych	1 dzień godz. 9 - 14
Dodatkowe informacje dla uczestnika	Warto zabrać ze sobą materiały do notowania i kanapkę.