

Tytuł: PORADŹ SOBIE ZE STRESEM

Forma: warsztat stacjonarny

Czas trwania: 12 godzin (2 dni po 6 godzin, od 9.00 do 15.00)

Zajęcia kierowane są do osób, które:

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

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

Zapraszamy!