

Bezpłatny warsztat stacjonarny "Poradź sobie ze stresem"

Autor: Jan Nowicki Data publikacji: 24.03.2023

Bezpłatne warsztaty stacjonarne PORADŹ SOBIE ZE STRESEM

Doświadczasz silnych objawów stresu w trakcie poszukiwania pracy, np. podczas rozmowy kwalifikacyjnej?

Odczuwasz niepokój, który utrudnia ci podejmowanie działań?

Chcesz poszerzyć wiedzę i umiejętności związane radzeniem sobie z codziennymi napięciami?

Na naszych warsztatach:

- dowiesz się jak identyfikować objawy stresu i jak im zapobiegać;
- poznasz podstawowe sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych;
- nauczysz się stosowania prostych technik relaksacyjnych.

Warsztat odbędzie się w piątek **31 marca 2023 r. w godzinach 9.00 – 15.00.**

Udział w warsztacie wymaga wcześniejszego odbycia konsultacji z doradcą zawodowym.

W celu zapisania się prosimy o maila na adres m.mrozek@wup.mazowsze.pl.

Więcej propozycji naszych zajęć znajdziesz [TUTAJ](#)