

# Bezpłatne warsztaty stacjonarne "Poradź sobie ze stresem"

Autor: Jan Nowicki Data publikacji: 04.08.2022

---

## 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 środę **17 sierpnia 2022 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](mailto:m.mrozek@wup.mazowsze.pl)