

Szkolenie dla dorosłych i dla studiującej młodzieży:

Rozłóż stres na łopatki – jak radzić sobie ze stresem w pracy

Czy odczuwasz czasem dopadający Cię stres podczas zajęć? Czy po powrocie ze szkoły lub pracy Twoje ciało daje Ci znać, że jesteś napięty i podenerwowany? Ten kurs może być dla Ciebie.

Podczas warsztatów:

- poszerzysz wiedzę o stresie i jego skutkach
- poznasz i zrozumiesz działające na Ciebie stresory oraz reakcje na nie (psychiczne, fizyczne)
- nabędziesz umiejętność wykorzystywania technik efektywnego radzenia sobie ze stresem

Program ramowy:

- Baza sytuacji stresowych
- Strategie radzenia sobie ze stresem
- Nauka oddechu
- Stres a czas

Metody: ćwiczenia interaktywne, ćwiczenia zawierające wgląd w siebie, nauka zachowań, analiza doświadczenia, dyskusja, mini-wykład

Warsztat trwa 1 dzień, 8 godzin dydaktycznych

Koszt szkolenia: 140 zł od osoby. Prosimy o kontakt w celu ustalenia terminu szkolenia.