

Warsztaty w bydgoskim CliPKZ "Nie daj się stresowi - Jak nim zarządzać"

Autor: Justyna Kotolińska Data publikacji: 13.05.2019

Czy stres jest dobry czy zły?

Jak stres wpływa na Ciebie i Twoje działania?

Czy możemy coś z tym zrobić?

po odpowiedzi zapraszamy na bezpłatne warsztaty

NIE DAJ SIĘ STRESOWI – JAK NIM ZARZĄDZAĆ?

W trakcie zajęć:

- poznasz rodzaje stresu,
- przyjrzyś się jak sam reagujesz na stres,
- poznasz i wypróbujesz w praktyce sprawdzone metody radzenia sobie z sytuacjami stresowymi.

UWAGA: Ubierz się w niekrępujący ruchów wygodny strój i zabierz ze sobą koc lub karimatę na zajęcia

Termin:

21.05.2019 r. godz. 9.00 – 14.00

Miejsce:

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Bydgoszczy

ul. I. Paderewskiego 26, sala 15 II piętro

ZAPISY:

tel.: **52 339 95 33** (35 lub 57)

e-mail: justyna.kotolinska@wup.torun.pl lub patrycja.nowak@wup.torun.pl