

# 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](mailto:justyna.kotolinska@wup.torun.pl) lub [patrycja.nowak@wup.torun.pl](mailto:patrycja.nowak@wup.torun.pl)