

Zapraszamy na szkolenie - Wzmocnienie odporności psychicznej

Maciej Smolarek Data publikacji: 03.04.2024

- Jak radzić sobie z codziennymi wyzwaniami?
- Czy można opanować stres i skutecznie sobie z nim radzić?
- Jak budować odporność psychiczną?

Na te pytania odpowiedzi poznacie podczas szkolenia "Wzmocnienie odporności psychicznej"!

Podczas szkolenia poznasz strategie, które pomogą Ci stawiać czoło codziennym problemom zawodowym i prywatnym.

Na zajęciach dowiesz się:

- w jaki sposób kształtuje się nasza zdolność radzenia sobie z wyzwaniami i przystosowanie się do zmieniających się okoliczności,
- w jaki sposób przekształcić swoje myśli i uczucia w trwałe siły wewnętrzne,
- co może cię wspierać w przechodzeniu przez trudne wydarzenia,
- jakie strategie pomogą ci stawiać czoła przeciwnościom i wyzwaniom, jakie stawia przed Tobą życie,
- jak budować decyzyjność, zaangażowanie i skuteczność własnego funkcjonowania.

Szkolenie odbędzie się 18 kwietnia 2024 roku w godzinach od 9:00 do 12:00 w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Bydgoszczy, ul. Paderewskiego 26, Bydgoszcz, sala nr 15.

Szczegóły, zapisy: <https://barr.pl/wydarzenia/wzmocnienie-odpornosci-psychicznej/>

Organizatorami szkolenia są: Wojewódzki Urząd Pracy w Toruniu, Oddział Zamiejscowy w Bydgoszczy, Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej oraz Bydgoska Agencja Rozwoju Regionalnego.

Zapraszamy!