

Stres - jak sobie z nim radzić w życiu prywatnym i zawodowym?

Maciej Smolarek Data publikacji: 14.09.2021

Jak radzić sobie ze stresem w życiu prywatnym i zawodowym?

Ten temat poruszymy na szkoleniu podczas którego zyskasz wiedzę i umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem. Poznasz również techniki przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.

W trakcie zajęć:

- zwiększysz swoją świadomość źródeł stresu - łatwiej będziesz rozpoznawać emocje i sobie z nimi radzić;
- poznasz swoje reakcje w sytuacji stresowej, co pozwoli wykorzystywać stres jako mechanizm konstruktywny;
- opanujesz techniki zmniejszające poziom stresu;
- nauczysz się rozpoznawać czynniki wpływających na wypalenie zawodowe;
- poznasz i nabędziesz umiejętność stosowania metod relaksacyjnych.

Szkolenie przeprowadzą specjaliści z Centrum Informacji Zawodowej i Planowania Kariery Zawodowej WUP w Toruniu i Bydgoskiej Agencji Rozwoju Regionalnego.

Szkolenie ma charakter otwarty - zapraszamy wszystkich chętnych!

Więcej informacji, zapisy: <https://barr.pl/wydarzenia/stres-jak-sobie-z-nim-radzc-w-zyciu-prywatnym-i-zawodowym/>