

Stres out, czyli jak oswoić stres i wzmocnić pewność siebie!

Maciej Smolarek Data publikacji: 29.03.2023

- Czym jest stres?
- Jakie są jego objawy i skutki?
- Jak z nim walczyć i nie dać się negatywnym emocjom?

Tę wiedzę zdobyli pracownicy Centrum Kultury „Browar B” we Włocławku - uczestnicy zajęć „Stres out, czyli jak oswoić stres i wzmocnić pewność siebie”.

Uczestnicy naszych zajęć poznali również swój wzorzec funkcjonowania w trudnych sytuacjach i strategię radzenia sobie z negatywnymi emocjami, w tym metody redukcji stresu oparte m.in. o trening oddechowy, uważność i dbałość o siebie.

Zajęcia przeprowadziła w miniony poniedziałek, 27 marca 2023 roku, nasza doradczyni zawodowa z Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej we Włocławku.

Jeżeli czujesz, że codzienny stres daje Ci w kość i nie wiesz jak sobie z nim poradzić - takie zajęcia są właśnie dla Ciebie!

Skontaktuj się z nami!

Bydgoszcz

ul. Paderewskiego 26

tel. 52 339 95 36

e-mail: oddzial.bydgoszcz@wup.torun.pl

Toruń

ul. Szosa Chełmińska 30/32

tel. 56 669 39 29

e-mail: ciipkz@wup.torun.pl

Włocławek

ul. Bulwary 5b

tel. 54 411 21 40

e-mail: oddzial.wloclawek@wup.torun.pl

Zapraszamy!