

„Spokojnie, to tylko stres”

„Spokojnie, to tylko stres” to temat warsztatów, które odbyły się 30 września br. Na spotkaniu uczestnicy dowiedzieli się jakie funkcje sprawuje w naszym życiu stres, dlaczego się boimy oraz o rodzajach stresu tych przyjemnych i nieprzyjemnych. Obecne czasy sprawiły, że żyjemy w ciągłym napięciu, codzienny pośpiech, załatwianie różnych spraw, trudne sytuacje w pracy czy różne problemy, z którymi coraz częściej się borykamy, przyczyniają się do tego, że się denerwujemy, stresujemy. Niestety przez stres cierpi nasze ciało, nasz umysł. Jesteśmy mniej odporni na choroby, smutni, przygnębieni, po prostu czujemy się źle. Niestety taki stan może prowadzić do różnych groźnych chorób. Dlatego też, wychodząc naprzeciw oczekiwaniom naszych mieszkańców Gminne Centrum Informacji w Mosinie zorganizowało warsztaty, podczas których zostały przekazane informacje jak radzić sobie ze stresem, co zrobić, żeby się nie denerwować, jak odreagować czy uwolnić napięcie. Podczas spotkania ćwiczone były bardzo proste techniki radzenia sobie ze stresem, każdy mógł się „odstresować”.



[zdjęcie przedstawia ludzi na sali podczas warsztatów]

Warsztaty pn. „ Spokojnie, to tylko stres” zainaugurowały cykl spotkań w ramach kampanii #ŻYJZDROWO.

Kolejne spotkanie już 22 października br. pn. „ Żywoć człowieka z PH czyli dlaczego śmiech to zdrowie”. Szczegóły niedługo dostępne będą na stronie gci.mosina.pl

Ze względu na ograniczoną liczbę uczestników obowiązują zapisy:

Gminne Centrum Informacji w Mosinie, Plac 20 Października 22 (Pasaż 22), czynne od poniedziałku do piątku w godz.: 7.30-15.30, tel.: 510 197 558, email: gci@mosina.pl

Beata Tomczak

Gminne Centrum Informacji w Mosinie