

Spokojnie, to tylko stres - warsztaty

Co to jest stres? Jakie są jego objawy oraz metody zapobiegania? Jeśli chcesz poznać prawdziwe oblicze stresu, to właśnie te zajęcia są właśnie dla Ciebie. Zapisz się już dziś na warsztaty pn.: „Spokojnie, to tylko stres”, które organizuje Gminne Centrum Informacji w Mosinie. Zajęcia odbędą się 30 września br., w godz.: 16.00-20.00.

Zagadnienia:

- Funkcja stresu w życiu
- Dlaczego boimy się stresu
- Czy zawsze jest nieprzyjemnie?
- 50 twarzy stresu
 - Kiedy stres niszczy życie
- Gdy organizm protestuje
- Zachwiane relacje
- Wypalenie w pracy, wypalenie w domu
 - Strategie radzenia sobie ze stresem
- (Prawie) każdy sposób jest dobry
- "Filary prawdy"
- Szósty element-Know how w stresie

Zapisy:

- Osobiście: Gminne Centrum Informacji w Mosinie, Plac 20 Października 22, w godz.: 7.30-15.30
- telefonicznie: 510 197 558
- email: gci@mosina.pl



POZNAJ PRAWDZIWE
OBLCZE STRESU,
PRZYJDŹ NA WARSZTATY

SPOKOJNIE, TO TYLKO STRES"

30 WRZEŚNIA 2020 R.
GODZ.: 16.00-20.00.

ZAPISY:
TEL.: 510 197 558
GCI@MOSINA.PL

WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE
GCI.MOSINA.PL

