

ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ ZE STRESEM

Pędzisz przez życie, nie potrafisz zwolnić? Zatrzymaj się w Drzonkowie! Lubuskie Centrum Edukacji i Rozwoju przy WOSiR w Drzonkowie zaprasza do udziału w otwartym warsztacie „Zaprzyjaźnij się ze stresem” W trakcie warsztatu poznasz istotę i źródła stresu oraz sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Uświadomisz sobie i zdiagnozujesz, jakich symptomów stresu doświadczasz i jak sobie z nim radzisz. Zdiagnozujesz swoją odporność psychiczną i jej najsłabsze ogniwa. Poznasz i przećwiczysz metody konstruktywnych strategii radzenia sobie z napięciem i stresem, co pozwoli zdefiniować Ci własną praktykę zarządzania swoimi zasobami energetycznymi w czterech obszarach: fizycznym, emocjonalnym, umysłowym i duchowym. Terminy warsztatów: 6.02.2016 r., 20.02.2016 r. od godz. 10.00 do 16.00 Termin zgłoszenia: do 31.01.2016 r., na adres monika.marciniak@drzonkow.pl, tel. 571 445 080 Liczba miejsc ograniczona. Czas trwania 6 godzin 3 bloki x 2 godz. Miejsce warsztatu: WOSiR w Drzonkowie Cena warsztatu: 360,00 zł Prowadzący warsztat: Adam Jeske – certyfikowany trener biznesu i coach umiejętności społecznych. **WSZYSCY UCZESTNICY WARSZTATÓW OTRZYMAJĄ 3 DARMOWE WEJŚCIA NA BASEN.**