

# „ZAPRZYJAŃNIJ SIĘ ZE STRESEM”

- czujesz się przemęczony i sfrustrowany?
- czy masz problemy z zasypianiem, a Twój sen jest przerywany i budzisz się zmęczony?
  - odczuwasz bóle głowy, mięśni i stawów?
  - po weekendzie nie czujesz się wypoczęty?
- jesteś rozdrażniony lub powierzchowny w kontaktach z ludźmi?
- odczuwasz spadek koncentracji, energii i własnej efektywności?
  - masz poczucie, że nie dotrzymujesz kroku tempu życia?
  - masz poczucie chronicznego braku czasu?
  - tracisz wiarę we własne możliwości?

Jeśli odpowiedziałeś na większość pytań „TAK”, to funkcjonujesz w stresie i grozi Ci wypalenie.

## 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 zarządzanie 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](mailto: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.

\*Istnieje możliwość przeprowadzenia, w uzgodnionym terminie, podobnego warsztatu - zamkniętego, organizowanego na potrzeby konkretnej firmy, dopasowanego do specyfiki organizacji i potrzeb uczestników.