



Radzenie sobie ze stresem

Cele szkolenia:

- ✓ Zwiększenie świadomości rozpoznawanie objawów stresu
- ✓ Zapoznanie się z technikami zmniejszającymi poziom stresu
- ✓ Trening umiejętności niwelowania stresu

Korzyści dla uczestników

- ✓ Rozpoznanie indywidualnego sposobu reagowania na sytuacje stresogenne
- ✓ Zdiagnozowanie własnych zasobów w procesie radzenia sobie ze stresem
- ✓ Umiejętność zastosowania odpowiednich technik obniżających poziom stresu

Czas trwania szkolenia: 2 dni

Maksymalna liczba uczestników: 14 osób