

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Szczecinie - organizuje webinar

Autor: Małgorzata Kawiecka

Uwaga!

Webinar „Oswój bestię! Czyli zarządzaj swoim stresem”, który odbędzie się 10 maja 2022 r. o godzinie 11:00 na platformie Zoom.

Opis wydarzenia:

Stres – mój przyjaciel czy wróg?

Do czego jest mi potrzebny?

Zadajesz sobie te pytania? Jeśli tak, to trafiłeś w dobre miejsce

Podczas webinaru „Oswój bestię! Czyli zarządzaj swoim stresem” poznasz stres od podszewki.

Dowiesz się:

- dlaczego jest on w naszym życiu i jak się objawia u Ciebie,
- jaki jest jego mechanizm powstawania
- co dzieje się w mózgu podczas sytuacji stresowej
- czy na pewno warto go postrzegać, jako wroga
- o procesie, jakim jest stres oraz jak sobie z nim radzić

A najciekawsze na koniec!

Poznasz 3 poziomy oswajania bestii, czyli zarządzania swoim stresem.

Możesz zapisać się tu: <https://forms.gle/58nZsBV8nymDtowK9>

Do zobaczenia!

Twój doradca zawodowy Justyna

Wydział Poradnictwa Zawodowego

Biuro Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Szczecinie

Aktywny link otworzy się w osobnym oknie