

Warsztaty "Arteterapia sposobem na stres"

Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Gorzowie Wielkopolskim
Z A P R A S Z A
na bezpłatne spotkanie on-line: „Arteterapia sposobem na stres”.

Czasami borykamy się z różnymi problemami, presja czasu czy trudy codzienności sprawiają, że jesteśmy zestresowani i niekiedy trudno nam z pozytywną energią zabrać się za zwykłe obowiązki.

Warsztaty mają nas nauczyć, jak się odstresować i odprężyć oraz zapoznać z technikami relaksacji.

Termin szkolenia: 21 maja 2021

Czas trwania: 10.00 – 12.00

Wymagania techniczne: komputer, laptop lub telefon komórkowy z dostępem do Internetu (zestaw - kamera i mikrofon).

Zajęcia skierowane są do osób bezrobotnych, poszukujących pracy, aktywnych i nieaktywnych zawodowo.

Załączniki

[Formularz zgłoszeniowy 21 maja 2021 roku \(docx, 18 KB\)](#)