

Szkolenie „Techniki plastyczne oraz muzyka formą odreagowania złych emocji w warunkach wypalenia zawodowego”.

W Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Gorzowie Wielkopolskim 3 i 4 lutego br. odbyło się pierwsze w tym roku szkolenie dla pracowników gorzowskiego Powiatowego Urzędu Pracy. Tematem były „Techniki plastyczne oraz muzyka formą odreagowania złych emocji w warunkach wypalenia zawodowego”. Celem szkolenia było przyswojenie wiedzy na temat sposobów odreagowania, by uchronić organizm i nie pozwolić mu na głęboki stres, a tym samym odczuwanie wypalenia zawodowego. Uczestnicy poznali nowe techniki plastyczne: malowanie na szkle, suchymi pastelami, a także superrealizm.



Grupa dowiedziała się jakie znaczenie ma dla nas muzykoterapia, teatroterapia, filmoterapia, choreoterapia, plastykoterapia, sylwoterapia, a także fotografoterapia.

Każdy z nas ma indywidualne sposoby na odreagowanie złych emocji, może to być słuchanie muzyki, spacer, jazda rowerem czy czytanie książek. Najważniejsze, by znaleźć skuteczny sposób na wszechobecny stres i móc cieszyć się w pełni życiem. W ocenie uczestniczących w szkoleniu, zajęcia w pełni spełniły ich oczekiwania.



Bożena Sumińska – doradca zawodowy

#DoradcyClIPKZGorzów