

Szkolenie „Stres. Sprzymierzeniec czy wróg?”

Data publikacji: 30.10.2020

Błędem jest sądzić, że stres to choroba, którą trzeba leczyć. Stres to nieodłączny element życia. Doświadczamy go codziennie, w relacjach zawodowych, rodzinnych, społecznych.

Nie sposób go wyeliminować, a od nas samych zależy, czy stanie się naszym sprzymierzeńcem czy wrogiem.

Zapraszamy na szkolenie, którego celem jest przekazanie podstawowych informacji na temat stresu, jego źródeł i konsekwencji oraz poznanie podstawowych i uniwersalnych metod radzenia sobie z nim.

Szkolenie odbędzie się 10 listopada 2020 o godz. 11.00 - 13.00

Formularz zgłoszeniowy poniżej. Serdecznie zapraszamy!

WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY
W ZIELONEJ GÓRZE
ZAPRASZA WSZYSTKICH
CHĘTNYCH NA DARMOWE
SZKOLENIE ONLINE

**STRES.
SPRZYMIERZENIEC CZY
WRÓG?**

**10 listopada 2020
godz. 11.00–13.00**

Formularz zgłoszeniowy na stronie
wupzielonagora.praca.gov.pl

Załączniki

[Formularz zgłoszeniowy na szkolenie-10.11.2020.docx \(docx, 101 KB\)](#)