

Skuteczne metody opanowywania stresu - bezpłatne warsztaty

Data publikacji: 19.01.2022

Stres towarzyszy każdemu z nas. Nie da się go uniknąć, ale można kontrolować tak, by ograniczyć jego negatywny wpływ na sprawy zawodowe i prywatne. Mogą w tym pomóc bezpłatne zajęcia warsztatowe, które odbędą się **28 stycznia 2022 roku o godz. 10:00** w siedzibie Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Rzeszowie przy ul. Naruszewicza 11.

Uczestnicy zajęć uczestnicy będą mogli określić typ swojego temperamentu w kontekście wrażliwości na bodźce stresogenne, poznają czynniki mające wpływ na postrzeganie stresu, zostaną również zaznajomieni ze skutecznymi metodami jego niwelowania.

Zapisy trwają do **26 stycznia** 2022 roku, pod numerem telefonu: **573 497 798**.

Liczba osób ograniczona.

Zapraszamy!



**BEZPŁATNE
SZKOLENIE**

**SKUTECZNE
TECHNIKI
OPANOWYWANIA
STRESU**

• PIĄTEK • 28 STYCZNIA • GODZ. 10:00
• WUP W RZESZOWIE, NARUSZEWICZA 11

 zapisy pod nr tel. 573 497 798



Wojewódzki Urząd Pracy
w Rzeszowie



CENTRUM INFORMACJI
I PLANOWANIA
KARIERY ZAWODOWEJ