

Opis zajęć z dnia 17 grudnia w PWSTE w Jarosławiu

Data publikacji: 18.12.2019

W dniu 17 grudnia studenci Państwowej Wyższej Szkoły Techniczno-Ekonomicznej w Jarosławiu uczestniczyli w zajęciach nt. „Metod i technik kontroli stresu”, które przeprowadził doradca zawodowy z przemysłowego Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej WUP w Rzeszowie.

Podczas zajęć studenci określali typ swojego temperamentu w kontekście wrażliwości na bodźce stresogenne zapoznając się ze skalą stresu Holmesa i Rahe'a oraz poznali czynniki mające duży wpływ na postrzeganie stresu. Ponadto zostali wyposażeni w wiedzę i umiejętności niezbędne do radzenia sobie w sytuacjach stresogennych.



