

„Metody i techniki kontroli stresu” w Jarosławiu

Data publikacji: 20.12.2019

We wtorek 17 grudnia 2019 roku studenci Państwowej Wyższej Szkoły Techniczno-Ekonomicznej w Jarosławiu uczestniczyli w zajęciach nt. „Metod i technik kontroli stresu”. Przeprowadził je doradca zawodowy z przemyskiego 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



