

Ośrodek Interwencji Kryzysowej zaprasza na bezpłatne warsztaty

Radzenia sobie ze stresem

- *Najlepszą bronią przeciwko stresowi jest umiejętność wyboru jednej myśli ponad inną.*

William James

Podczas warsztatów

- Zdobędziesz wiedzę dotyczącą istoty stresu
- Nauczysz się identyfikować jego objawy
- Rozpoznasz i zrozumiesz swoje indywidualne źródła stresu
- Rozwiniesz umiejętności radzenia sobie ze swoimi emocjami
- Odkryjesz swoje mocne i słabsze strony w obszarze radzenia sobie ze stresem
- Poznasz metody konstruktywnego radzenia sobie ze stresem

Uczestnicy

- Do udziału w warsztatach zapraszamy osoby pełnoletnie, które żyją w sytuacji ciągłego napięcia emocjonalnego i chcą lepiej zrozumieć siebie oraz poszerzyć swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Termin

- Warsztaty odbędą się 26.06.2015 r. (piątek), w godzinach 9-16.

Miejsce

- Ośrodek Interwencji Kryzysowej, ul. 6-go Sierpnia 1/5, Warszawa.
- Zgłoszenia przyjmowane są pod numerem telefonu 22 855 44 32 do 23.06.2015 r.

Prowadzący warsztat

- Małgorzata Kaczyńska i Anna Wasiak