TEMAT: ***„Eko styl życia, czyli jak radzić sobie w stresujących sytuacjach zawodowych"***

DATA: 4 października 2019 roku, godz. 9.30

MIEJSCE: Dolnośląska Biblioteka Publiczna im. Tadeusza Mikulskiego we Wrocławiu, Rynek 58, III piętro (sala konferencyjna)

ORIENTACYJNY PLAN DNIA DYDAKTYCZNEGO (6 godzin dydaktycznych)

09:30 - 11:00 SESJA I
11:00 - 11:15 PRZERWA KAWOWA
11:15 - 12:45 SESJA II
12:45 – 13:00 PRZERWA KAWOWA
13:00 – 14:30 SESJA III

BLIŻEJ O TEMACIE:

Dowiesz się, czym jest stres oraz jak nim zarządzać. Poznasz metody radzenia sobie ze stresem oraz sposoby redukcji napięcia fizycznego i psychicznego. Dowiesz się jak zarządzać emocjami i panować nad gniewem w trudnych sytuacjach zawodowych tak, aby dbać o swoje zdrowie i cieszyć się życiem.

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i DziedzictwaNarodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

PROWADZĄCA:

Anna Szkarłat

Ukończyła psychologię na Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS we Wrocławiu o specjalności klinicznej. Na co dzień pracuje jako psycholog w szkole podstawowej oraz jako psycholog transportu. Ma doświadczenie w prowadzeniu zajęć rozwijających i wspierających umiejętności społeczne, zajęć na temat regulacji emocji zarówno z dziećmi jak i z osobami dorosłymi.
Prywatnie pasjonatka życia, uwielbia kontakt z ludźmi, rozwój osobisty, muzykę, podróże oraz propagowanie zdrowego stylu życia zarówno fizycznego jak i psychicznego.

Proszę o punktualny przyjazd na szkolenie.
Obecność obowiązkowa!

KONTAKT: Beata Jasiak, bjasiak@wbp.wroc.pl, 71 33 52 237

Patronat medialny: Lustro Biblioteki, EBIB, sbp.pl, DOKiS.pl Dolnośląska Kultura i Sztuka