

Warsztaty "Jak radzić sobie ze stresem"

Geschrieben von: Aleksandra Derlukiewicz

Donnerstag, den 24. März 2022 um 14:40 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 25. März 2022 um 09:32 Uhr

W dniu 24.03.2022 r. w Centrum Integracji i Aktywizacji ABNS odbyły się warsztaty zorganizowane przez BON we współpracy z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Lubinie Filia w Białej Podlaskiej dla społeczności studenckiej **"Jak radzić sobie ze stresem"**.

Uczestnicy warsztatów mogli się dowiedzieć jak radzić sobie ze stresem, wskazać jakie w ich przypadku sytuacje powodują stres, czy sposoby dotychczasowo stosowane są efektywne i co ewentualnie możemy w nich zmienić.

Warsztaty dały możliwość skorzystania z różnych ćwiczeń, wskazówek i praktycznych technik, aby młodzi ludzie radzili sobie ze stresem na uczelni jak i w życiu codziennym.

Warsztaty "Jak radzić sobie ze stresem"

Geschrieben von: Aleksandra Derlukiewicz

Donnerstag, den 24. März 2022 um 14:40 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 25. März 2022 um 09:32 Uhr



Warsztaty "Jak radzić sobie ze stresem"

Geschrieben von: Aleksandra Derlukiewicz

Donnerstag, den 24. März 2022 um 14:40 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 25. März 2022 um 09:32 Uhr



Warsztaty "Jak radzić sobie ze stresem"

Geschrieben von: Aleksandra Derlukiewicz

Donnerstag, den 24. März 2022 um 14:40 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 25. März 2022 um 09:32 Uhr

