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.


Jak radzić sobie
ze stresem


Jak radzić sobie
ze stresem


Jak radzić sobie
ze stresem