

Warsztaty "Jak radzić sobie ze stresem"

Wpisany przez Aleksandra Derlukiewicz

czwartek, 24 marca 2022 14:40 - Poprawiony piątek, 25 marca 2022 09:32

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"

Wpisany przez Aleksandra Derlukiewicz

czwartek, 24 marca 2022 14:40 - Poprawiony piątek, 25 marca 2022 09:32



Warsztaty "Jak radzić sobie ze stresem"

Wpisany przez Aleksandra Derlukiewicz

czwartek, 24 marca 2022 14:40 - Poprawiony piątek, 25 marca 2022 09:32



Warsztaty "Jak radzić sobie ze stresem"

Wpisany przez Aleksandra Derlukiewicz

czwartek, 24 marca 2022 14:40 - Poprawiony piątek, 25 marca 2022 09:32

