



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Pozvánka na kurz

Zvládání stresu z nových situací

- Datum konání:** 17.1. 2018
- Místo konání:** Centrum pro zdravotně postižené Karlovarského kraje, o.p.s.
- Forma:** Prezenční kurz
- Lektoři:** Mgr. Barbora Kňázková
- Cíle kurzu:** **Stručný obsah kurzu – Co je to stres, jak zniká stresové faktory dnešní doby, jak pracovat se stresem, jak se naučit zvládat nové věci bez stresu, co se děje v lidském těle při stresových situacích, proč je důležité se naučit se stresem pracovat.**

Kontakt:

email: info@viacordis.cz

Datum: 17.1.2018

09:00 – 10:30	Co je to stres
10:30 – 10:45	Přestávka
10:45 – 12:15	Jak pracovat se stresem
12:15 – 13:15	Oběd
13:15 – 14:45	Co se děje v lidském těle, při stresových situacích