

# Bezpłatne warsztaty pn.: „Radzenie sobie ze stresem”

Data publikacji: 24.10.2023

---

## Radzenie sobie ze stresem

Warsztat dla osób, dla których brak umiejętności radzenia sobie ze stresem ma wpływ na poszukiwanie pracy oraz funkcjonowanie w środowisku pracy.

Dzięki udziałowi w warsztacie przeanalizujesz własne wyobrażenia na temat stresu i zrozumiesz swój sposób przeżywania i radzenia sobie z sytuacjami stresowymi.

### Podczas warsztatu:

- dowiesz się czym jest stres i jak przebiega reakcja stresowa;
- uświadomisz znaczenie stresu korzystnego i szkodliwego;
- nauczysz rozpoznawać źródła stresu – stresory;
- poznasz różnorodność reakcji związanych z taką samą sytuacją stresową;
- uświadomisz własną rolę w generowaniu stresu;
- poznasz przyczyny, od których zależy zakres i sposób reagowania na stres,
- poznasz różne metody radzenia sobie ze stresem.

Podczas warsztatu będziesz mógł określić swoją podatność na stres oraz w praktyce przećwiczyć wybrane techniki radzenia sobie ze stresem.

**Data i czas:** 15.11.2023 w godz. 9.00 – 13.00

**Miejsce:** Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie, Plac Na Stawach 1, sala 006 – parter.

**Link do zapisów:** [RADZENIE SOBIE ZE STRESEM-Warsztaty \(pociagdokariery.pl\)](https://pociagdokariery.pl)

**Udział w spotkaniu jest bezpłatny!**