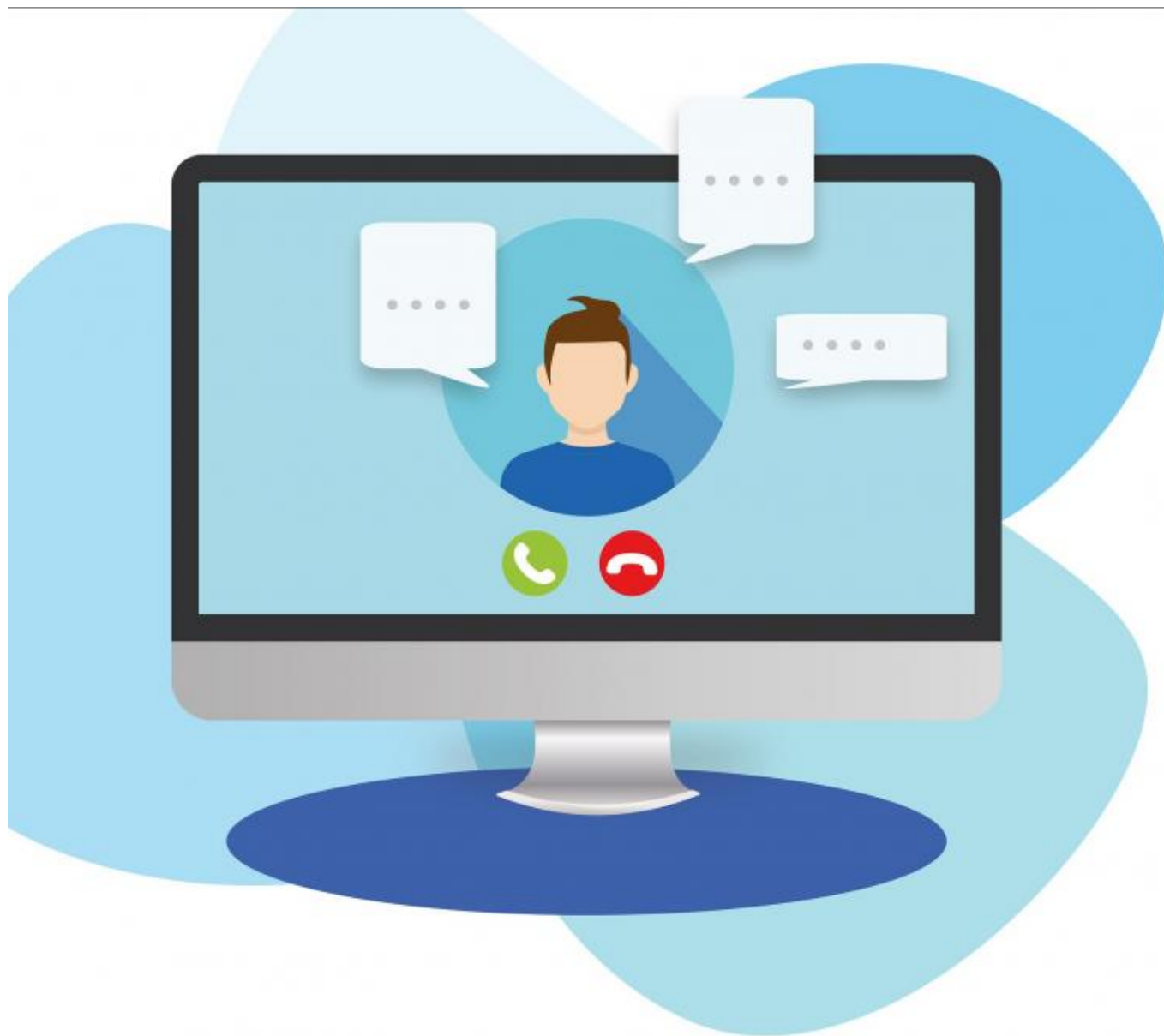


Zaproszenie na kolejne szkolenie dla opiekunów



Zaproszenie na kolejne szkolenie dla opiekunów

Data publikacji
13.03.2023 13:51

Fundacja TZMO „Razem Zmieniamy Świat” w ramach programu „Damy Radę” zaprasza na kolejne szkolenie online dla opiekunów. Kurs pt. „Już

nie dają rady!" - stres i wypalenie w opiece nad osobą bliską poprowadzi psycholog Leszek Guga.

Szkolenie odbędzie się 14.03.23 r. o godzinie 10:00.

Na szkoleniu zostaną poruszone zagadnienia:

- Jak działa długofalowy stres?
- Relaksacja i nawyki, czyli dlaczego ćwiczenia relaksacyjne tak często nie działają?
- W jaki sposób poszukiwanie obszarów wpływu może pomóc w radzeniu sobie z trudnymi wydarzeniami?
- Jak lepiej radzić sobie ze stresem, który przekłada się na naszych bliskich? W jaki sposób konstruktywnie przepracowywać trudne emocje?
- W jaki sposób pocieszać innych i czy wspólne narzekanie potrafi pomóc?

Udział w szkoleniu wymaga wcześniejszej rejestracji pod [linkiem](#).

Źródło: <https://damy-rade.info/szkolenie/juz-nie-daje-rady---stres-i-wypalenie-w-opiece-nad-osoba-bliska> oraz <https://www.facebook.com/damyrade.info/photos/a.401002963313888/6048075675273227/>

Grafika: <https://pixabay.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)