

Webinaria dla opiekunów domowych



zaprasza na cykl:

Webinaria dla opiekunów domowych

**Stres nasz codzienny.
Nawyki i radzenie sobie z trudnościami.**

Prowadzący – Leszek Guga

4 czerwca 2020, godzina 12:00 / czas trwania: 60 minut

PARTNER



Webinaria dla opiekunów domowych

Data publikacji

03.06.2020 09:39

Fundacja TZMO „Razem Zmieniamy Świat” w ramach projektu „Damy Radę” rozpoczyna cykl webinarów dla opiekunów domowych. Pierwsze

spotkanie odbędzie się już 4 czerwca br. w godz. 12:00 - 13:00.

Szczegóły nt. webinarium:

- Tytuł: Stres nasz codzienny. Nawyki i radzenie sobie z trudnościami;
- Prowadzący: Leszek Guga (psycholog);
- Webinarium będzie realizowane jako transmisja wideo na żywo prowadzona [tutaj](#).

W trakcie spotkania będzie można dowiedzieć się m.in.:

- W jaki sposób stres może się w nas nawarstwiać?
- W jaki sposób można zmieniać swoje nawyki żeby sobie z nim radzić?
- Jak wygląda mądre odpoczywanie?

Więcej informacji [tutaj](#).

Źródło i grafika: <https://www.facebook.com/events/932610233885889/>

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

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