

Warsztaty radzenia sobie z stresem

Dobrze wiemy jak szukanie nowej pracy a także rozmowa rekrutacyjna potrafi być stresująca. Dlatego w trosce o was w każdy pierwszy weekend miesiąca organizujemy y bezpłatne WARSZTATY RAZENIA SOBIE ZE STRESEM. Podczas tych zajęć będziesz miał możliwość poznania i nauczenia się sposobów na zapanowanie nad emocjami, uwolnieniem się od stresu i osiągnięcia wewnętrznego spokoju. Doświadczeni psycholodzy podpowiedzą Ci także jak uwierzyć w siebie, znaleźć motywację do szukania pracy po wielu bezowocnych próbach i najważniejsze NIE PODDAWAĆ SIĘ!

Metoda szkolenia: mini wykład + warsztaty + zajęcia treningowe

Tematyka zajęć :

- Rozpoznawanie symptomów ostrzegawczych stresu
- Rozróżnianie stresu pozytywnego i destrukcyjnego
- Projektowanie stylu życia
- Jak się motywować? Jak pokonać słomiany zapal?
- Jak uwierzyć w siebie i swój sukces?
- Jak psychicznie przygotować się na porażkę?

Szkolenie dla absolwentów zakresu przedsiębiorczości.

Na szkoleniu dowiesz się jak rozpocząć i prowadzić własny biznes.

Szkolenie trwa 40 h- po 8 h dziennie.

Kurs kończy się testem, pozytywne zaliczenie – warunkuje otrzymaniem certyfikatu.