

STRESSZKEZELŐ TRÉNING – 2016 január



Feszült? Elborítják a tennivalók? Ideges és indulatai a legváratlanabb helyzetekben törnek elő? Nem tud kikapcsolni, pihenni? Állandóan aggódik, szorong? Nyugodtabban akarja kezdeni az új évet?

Jöjjön el a januárban induló 4 alkalmas Stresszkezelő Tréningre a Napraforgó Alapítványhoz!

A stresszkezelő tréning tartalmazza:

- a stresszel kapcsolatos elméleti és gyakorlati tudnivalók ismertetését (kialakulása, szerepe életünkben, hátrányai és kezelési módjai),
- relaxációs és meditációs technikák elsajátítását.

Ára: egy alkalom: 4.000 Ft / 2 óra, **csütörtökönként 18.30-20.30** között. A csoport összesen négy alkalommal találkozik egymással, és fontos, hogy mindenki mindegyik alkalommal részt vegyen, mivel a tematika egymásra épül.

A tréninget vezeti: Berki Judit pszichológus. **Helyszín:** IV.ker, Káposztásmegyer.

Időpontok: 2016. január 7, január 14, január 21, január 28.

Jelentkezés: e-mailen: kepesssegfejleszto@napraforgoalapitvany.hu, személyesen a Napraforgóban Panni néninél, befizetéssel.

Sok szeretettel várjuk!

