STRES
JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

Cel szkolenia:

- uzyskanie kontroli nad stresem,
- stworzenie ze stresu swojego sprzymierzeńca,
- poznanie technik relaksacyjnych,
- zwiększenie odporności na stres.

Korzyści:

- poznanie mechanizmów działania stresu i jego wpływu na organizm,
- świadome panowanie nad emocjami (swoimi i innych),
- poznanie sposobów na walkę ze stresem,
- poprawa odporności na stres w życiu prywatnym i zawodowym.

Julianna Jakubowska
Absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego na wydziale prawa i administracji, studiów podyplomowych z zakresu coachingu i mentoringu na SWPS i Laboratorium Psychoedukacji oraz MBA Przywództwa i Coachingu na Collegium Humanum. Entuzjastka rozwoju osobistego, coach, mentorka. Towarzyszenie w zmianie, poszerzanie perspektywy klientom i praca na ich zasobach, to jej pasja. Dzieli się wiedzą jak żyć w zgodzie ze sobą, autentycznie i spójnie - w harmonii z umysłem, sercem i ciałem.