



## Zarządzanie stresem

**Forma szkolenia:**

---

**Interaktywne warsztat dedykowane poszczególnym grupom wiekowym odbiorców.**

**Prowadzący:**

---

**Monika Urbańska** - wieloletni praktyk, szkoleniowiec, terapeuta uzależnień, profilaktyk, pedagog, doradca zawodowy, mediator, terapeuta rodzinny, konsultant, inspirator, założycielka **EDUperfect Centrum Rozwoju i Wsparcia**- ośrodka szkoleniowo terapeutycznego w Pabianicach.

**Cel warsztatu:**

---

Zajęcia skierowane są do osób, które potrzebują wsparcia w zakresie czytania swoich emocji.

- Skąd się bierze stres?
- Jakie towarzyszą mu emocje?
- Gdzie się umiejscawia?
- Jak rozładować stres?
- Konstrukttywne metody radzenia sobie ze stresem.