Trening radzenia sobie ze stresem.

**Ilość godzin: 8h**

Celem szkolenia jest wskazanie sposobów rozpoznawania sytuacji stresowych, ich przyczyny oraz rozwinięcie
u uczestników szkolenia umiejętności związanych z radzeniem sobie w sytuacjach stresowych.

**Zakres szkolenia:**

1. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania źródeł stresu,
2. Rozwijanie świadomości źródeł i skutków stresu we własnym życiu,
3. Budowanie wiedzy na temat wpływu stresu na stan zdrowia,

 4. Rozwijanie zachowań i reakcji pozwalających na konstruktywne radzenie sobie ze stresem