

SZANOWNI PAŃSTWO

Stres w miejscu pracy jest codziennością każdego pracownika. Niewielka jego dawka, stymuluje i pobudza do działania. Jednak gdy poziom stresu jest zbyt wysoki wpływa on wówczas ujemnie na nasze zdrowie i codzienne funkcjonowanie.

Dolnośląski Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy stara się zmierzyć z tym wyzwaniem jakim jest stres poprzez realizację szkoleń skierowanych do indywidualnych grup zawodowych. Pragniemy zaprosić Państwa do skorzystania z naszej propozycji zajęć edukacyjno- warsztatowych na temat: „Stres- sposoby rozpoznawania i walki z nim”

Program szkolenia :

- czym jest stres,
- sytuacje stresogenne,
- teoria „czarnej dziury”,
- sposoby radzenia sobie ze stresem,
- formy komunikacji interpersonalnej.

Czas trwania szkolenia: 2 x 5 godzin w grupach maksymalnie 20 osobowych.

Miejsce szkolenia: Państwa placówka.

Telefon kontaktowy: 071/3449341 , 3449304.