

SEMINÁŘ PRÁCE SE STRESEM II. nácvik relaxačních a uklidňovacích technik

Účastnice mohou získat praktické informace o práci se stresem, které pak mohou uplatnit v každodenních náročných situacích a také při chvílích odpočinku pro zpříjemnění volného času.

Setkání navazuje na první seminář Práce se stresem, je však vhodný i pro klientky, které na prvním setkání nebyly.

Seminářem Vás provede Mgr. Daniela Kalvodová, lektorka a koučka, která se ve své práci zaměřuje mimo jiné na nastartování pozitivních změn v životě, osobní spokojenost, komunikaci a vztahy.

Co potřebujete: pouze pohodlný oděv

Kde: v prostorách Brněnské diecéze, ulice Česká 31, Brno

Kdy: ve čtvrtek 24. 8. 2017 od 16 do 18 hodin

Jak se přihlásit: na telefonu 737 834 345 nebo 545 245 996
na emailu: poradna@persefona.cz

Prosíme o přihlášení nejpozději do úterý 22. 8. do 12 hodin.



Aktivita je určena pro klientky organizace Persefona z. s.