

Radzenie sobie ze stresem - zapraszamy na zajęcia w Tarnowie

Autor: Kinga Drzazga Data publikacji: 17.01.2014

Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie, Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Tarnowie zaprasza na warsztat pn. "Radzenie sobie ze stresem".

Celem warsztatu jest zapoznanie uczestników z zagadnieniami dot. powstawania stresu w różnych sytuacjach, w tym dotyczących poszukiwania pracy, prowadzenia rozmowy kwalifikacyjnej z pracodawcą, funkcjonowania w środowisku pracy, poznanie indywidualnych reakcji na stres, metod radzenia sobie z nim oraz uświadomienie uczestnikom ich własnej roli w powstawaniu stresu.



Warsztat jest ofertą dla wszystkich osób odczuwających potrzebę wsparcia w pokonywaniu trudności spowodowanych różnymi zdarzeniami życiowymi i zawodowymi wywołującymi stres.

Uczestnictwo w zajęciach daje możliwość uzyskania odpowiedzi na pytania:

- czym jest stres,
- skąd się bierze,
- jak się objawia,
- oraz jaka jest indywidualna podatność na stres.

Uczestnicy poznają również metody radzenia sobie ze stresem, w szczególności poznają różne techniki postępowania w sytuacjach trudnych.

Zajęcia realizowane będą w dniu **21.01.2014 r.** w siedzibie Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie - Zespołu Zamiejscowego w Tarnowie, al. Solidarności 5-9, I piętro, sala 126, od godz. 9.00.

Na warsztat można zapisywać się **osobiście**: Tarnów, al. Solidarności 5-9, I piętro, sala 135, **telefonicznie**: 14 626 99 40, **drogą elektroniczną**: centrum.tarnow@wup-krakow.pl lub przez **formularz zapisu** na stronie www.wup-krakow.pl.

Udział w spotkaniu jest bezpłatny!

Serdecznie zapraszamy!