



STRES W PRACY co z nim zrobić?

*Odczuwasz zmęczenie, napięcie, jesteś rozdrażniony lub wyczerpany?
Trudno jest Ci pracować pod presją czasu?
Nie wiesz jak lub nie umiesz sobie z tym radzić?*

To ten warsztat jest właśnie dla Ciebie!

- dowiesz się czym jest stres w Twoim miejscu pracy i jak sobie z nim radzić
- odzyskasz pozytywne myślenie o swoim zawodzie i pracy
- nauczysz się jak rozładować napięcie w trudnych sytuacjach

Zapraszamy do udziału w organizowanym cyklu warsztatów osoby pracujące w poszczególnych grupach zawodowych:

- pielęgniarki, urzędnicy, strażacy
- **osoby pracujące w innych zawodach odczuwające stres w swojej codziennej pracy**

Warsztat otwarty:

odbędzie się 15.06.2013 r.

w godz.: 11.00 – 15.00

Miejsce: Miejski Dom Kultury w Wołominie,
ul. Mariańska 7