

Debreceni Egyetem Mentálhigiénés-
és Esélyegyenlőségi Központ szervezésében

"SZÁNJ MAGADRA" IDŐT! STRESSZKEZELŐ- ÉS IMMUNERŐSÍTŐ TRÉNING

A tréning tematikája:

- személyes hatékonyság növelése
- hatékony időgazdálkodás
- egyéni célok (újra)megtalálása
- aktiváció növelése
- hangulat javítása
- szorongáscsökkentő módszerek

Tréningvezető:

Szekeres András,
pszichológus

a Debreceni Egyetem
dolgozói számára



REGISZTRÁCIÓ:

<https://regisztracio.unideb.hu/hu/szanj-magadra-idot-stresszkezelo-es-lelki-immunerosito-trening>

TRÉNING IDŐPONTOK:

2022. JANUÁR 22. 9-17 ÓRA

2022. JANUÁR 29. 9-14 ÓRA

**TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:
WWW.DEMEK.UNIDEB.HU
DEMEK2@UNIDEB.HU**

Jelentkezési határidő: JANUÁR 18.