



A Debreceni Egyetem Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központ szervezésében Életmódváltó És Stresszkezelési Tréning indul A Debreceni Egyetem Dolgozói számára!



A tréning tervezett időpontja: május 15. és május 22., két szombati nap, 8.30-16.30 között

Jelentkezés: a demek2@unideb.hu e-mail címen, május 12-ig (kérjük, hogy csak azok jelentkezzenek, akik mindkét napon részt tudnak venni)

A tréning tematikája: egyéni célok (újra) megtalálása, az aktiváció növelése, a hangulat javítása, szorongáscsökkentő és relaxációs módszerek.

A tréning vezetője: Tisljár-Szabó Eszter, *klinikai szakpszichológus*

Szeretettel várunk minden kedves érdeklődő dolgozót!

