

Stressz és Szorongás kezelő tréning

a Debreceni Egyetem dolgozói számára!

Stresszel teli mindennapjaink során fontos a Testi-Lelki-Szellemi egység gondozása. Az utóbbi hónapok eseményei fokozhatták a szorongást, aggodást, tehetetlenség érzését, ezért fontos megtapasztalnunk a kontroll érzését azáltal, hogy tudatosan vagyunk jelen a mindennapokban.

Időpont: 2020. 09.28. 15:00 – 18:00

Helyszín: 4032 Debrecen, Poroszlay út 97. - DEMEK

A tréning a járványügyi előírásoknak megfelelően, kis létszámban, a távolságtartási és fertőtlenítési előírásokat betartva kerül megrendezésre.

Jelentkezés: 2020. 09. 18-ig a demek2@unideb.hu e-mail címen telefonszám és e-mail cím megadásával.



A korlátozott létszám miatt a jelentkezéseket a jelentkezés sorrendjében tudjuk elfogadni.