

Radzenie sobie ze stresem - warsztat dla studentów

Data warsztatów: **wtorek, 22 marzec 2022, godzina 15:45-17:45**

Warsztat skierowany do osób doświadczających stresu, nastawiony na tworzenie przestrzeni do wymiany informacji, pogłębianie rozumienia zjawiska stresu i wzmacnianie zasobów. Podczas spotkania uczestnicy dowiedzą się też, czym jest stres i jak sobie z nim radzić.

Ten temat jest dla Ciebie, jeśli:

- masz przekonanie, że jesteś pod wpływem stresu,
- brakuje Ci okazji do rozmawiania o doświadczanym stresie,
- chcesz się dowiedzieć, jak inni sobie z nim radzą,
- zauważasz niepokojące symptomy z ciała (napięcia, bóle),
- chcesz pogłębić rozumienie zjawiska, jakim jest stres.

Program

- Wprowadzenie do tematu
- Jak rozumieć stres?
- Czynniki stresogenne w naszym życiu
- Jak radzić sobie z wyzwaniami współczesnego świata?
- Podsumowanie

Prowadzący: Anna Milcarek - psycholog, trener, psychoterapeuta

Warsztaty odbywają się **STACJONARNIE (gabinet nr 16)**

Limit miejsc w grupie - **8 osób** - Po wypełnieniu grupy formularz zostanie ZAMKNIĘTY. Osobom zakwalifikowanym prześlemy e-mail z potwierdzeniem :)

Osoby zakwalifikowane prosimy o przyjsie w maseczkach oraz zabranie ze sobą czegoś do pisania :)

<https://forms.office.com/r/OfMtzncZ9m>

<https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuIWsparciaPsychicznego/SitePages/Warsztaty.aspx>