

Zajęcia warsztatowe "Siła spokoju - warsztaty radzenia sobie ze stresem"

PUP Częstochowa Data publikacji: 07.12.2023 Data modyfikacji: 07.12.2023

Dnia 12.12.2023r. w godz. 9.00 - 13.00 w siedzibie Powiatowego Urzędu Pracy w Częstochowie odbędą się zajęcia grupowe pn. "Siła spokoju - warsztaty radzenia sobie ze stresem", które są adresowane do osób bezrobotnych i poszukujących pracy zarejestrowanych w tut. Urzędzie.

Cel zajęć:

- uświadomienie czym jest stres;
- rozpoznanie przyczyn i skutków występowania sytuacji stresowych;
- zaznajomienie z praktycznymi sposobami radzenia sobie ze stresem.

Osoby zainteresowane mogą zgłaszać się do swojego doradcy klienta lub do doradcy zawodowego (pokój 219 lub pokój 221)

w godz. 7.30 - 14.00, aby:

- uzyskać dodatkowe informacje na temat zajęć;
- potwierdzić swój udział w zajęciach.

Zapraszamy