

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

PUP Częstochowa Data publikacji: 19.04.2024 Data modyfikacji: 19.04.2024

Dnia 23.04.2024r. 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 tutejszym 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