

Zajęcia warsztatowe "Stres - jak sobie z nim radzić?"

PUP Częstochowa Data publikacji: 09.09.2022 Data modyfikacji: 09.09.2022

Dnia 13.09.2022r. w godz. 9.00 - 13.00 w siedzibie Powiatowego Urzędu Pracy w Częstochowie odbędą się zajęcia grupowe pn. "Stres - jak sobie z nim radzić?", które są dedykowane dla osób bezrobotnych i poszukujących pracy zarejestrowanych w tut. Urzędzie.

Cel zajęć:

- uświadomienie czym jest stres;
- rozpoznanie przyczyn i skutków występowania stresu;
- zaznajomienie z praktycznymi sposobami redukcji stresu.

Osoby zainteresowane mogą zgłaszać się do swojego doradcy klienta lub do doradcy zawodowego (pokój 312 lub pokój 221) w godz. 7.30 - 14.00, aby:

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

Zapraszamy