28 Listopada 2017r. członkowie koła naukowego Creative mieli możliwość uczestniczyć w szkoleniu „Jak radzić sobie ze stresem”, które przeprowadziła Pani Katarzyna Miciuła - coach zdrowotny i trener rozwoju osobistego.

W dzisiejszych czasach stres jest integralną częścią każdego z nas, jest niczym żywioł, którego uniknąć się nie da, ale można nauczyć się go redukować na tyle, by ograniczyć jego negatywny wpływ na życie prywatne i zawodowe. Szkolenie było wyjątkową okazją do zapoznania się z najskuteczniejszymi technikami kontroli stresu jak i negatywnych emocji.

Szkolenie te miało na celu:
- pokazać jakie skutki dla naszego zdrowia przynosi długotrwały stres,
- przedstawić jakie są źródła i rodzaje stresu,
- nauczyć nas redukować stres w zależności od jego rodzaju,
- pokazać jak zmienić nawyki, które powodują stres,
- poznanie sposobów zapobiegania sytuacjom stresowym,
- przedstawić jak skutecznie w przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu.

Fotorelacja