

Szybki tryb życia wymaga obecnie od młodego człowieka pracy na najwyższych obrotach, wykonywania kilku rzeczy na raz, ciągłego skupienia, dostępności ponad 24 h na dobę... w wyniku takiego zjawiska jesteśmy narażeni na częste stresowe sytuacje lub problemy, które wywołują w nas stres.

Członkowie **SKN Creative** mieli możliwość uczestniczenia w szkoleniu pt. „Jak radzić sobie ze stresem?”.

Warsztat odbył się 20 stycznia 2014 roku, dzięki współpracy z Panią Katarzyną Miciułą z firmy **CC Consulting Coaching**

. Podczas spotkania można było odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

- Skąd bierze się stres?
- Jak zapobiegać „stresowaniu się”? Czy w ogóle można?
- Co zrobić aby zmniejszyć poziom stresu w naszym życiu?

Na te i inne pytania odpowiadał nasz ekspert – Pani Katarzyna. Uczestnicy zyskali również szansę poznania technik rozładowywania stresu. Pełni nowych doświadczeń i wiedzy wszyscy „Creatywni” mogą śmiało powiedzieć: Teraz żaden stres nam nie straszny!!

Serdeczne podziękowania dla prowadzącej – Pani Katarzyny Miciuły!

Creatywni walczą ze stresem!

Wpisany przez Administrator

Opr. Justyna Bagińska