



# STRESSIGA TOIMETULEK

Koolitaja Tõnu Lehtsaar

*Koolitusel käsitletakse stressi mõistet selle erinevates avaldumisvormides, stressi ennetamist ja sellega toimetulekut. Osalejad saavad ülevaate, kuidas on seotud omavahel positiivne ja negatiivne stress, mis tingimustel ja kuidas inimesed stressi kogevad, mis on tööstress, mis võib viia läbipõlemiseni ja kuidas stressi negatiivset mõju ennetada.*



Reedel, 28.04.2023  
10.00–16.00



Laulupeo 24, Tallinn

Ajakava:

10.00 – 11.15 koolitus  
11.15 – 11.30 kohvipaus  
11.30 – 12.45 koolitus  
12.45 – 13.30 lõuna  
13.30 – 14.45 koolitus  
14.45 – 15.00 kohvipaus  
15.00 – 16.00 koolitus

REGISTREERIMINE KERLI.HIEMAE@KUTSELIIT.EU