



STRESSIGA TOIMETULEKU KOOLITUS

06.10.22
Laulupeo 24, Tallinn

Koolitaja: Tõnu Lehtsaar

*Tasuta koolitus
kutseliidu liikmetele!*

*NB! Kohti jagub vaid
kiirematele!*

Koolitusel käsitletakse stressi mõistet selle erinevates avaldumisvormides, stressi ennetamist ja sellega toimetulekut. Koolituse tulemusena osaleja teab, mis on stress ja millised on selle erinevad vormid ja raskusastmed, oskab hinnata oma stressitaset, tunneb stressiga toimetuleku erinevaid strateegiaid ja võtteid.

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