

---

# Stresszkezelés

## tanfolyam 6 alkalom

Következő csoport - 2018. január 10. – szerdánként 6-8-ig

---



A szorongással való megküzdésnek 2 területét különítjük el a tanfolyamon:

- a fennálló szorongással való megküzdés
- a szorongás megelőzése

A 6 alkalom mindegyikén praktikus módszereket lehet megismerni, valamint ezek alkalmazhatóságának egyéni vetületeit beszéljük meg. Az egyéni különbségek fontosak, ám a tanfolyamon mindenki annyit oszt meg belőle, amennyit jó közérzete mellett megtehető.

– Van, aki csak meghallgatja a módszereket, gyakorolja a foglalkozások között eltelő hetekben, és a későbbiekre bízta, hogy melyiket fogja hosszú távon használni.

– Van, aki megosztja személyes történetét, beállítódását és a ahhoz keres jól használható módszert.

Nincs kötelezettség, fontos, hogy a stressz hozzáférhetővé váljon a résztvevők számára.