

STRES VE STRESLE BAŐAÇIKABİLME

AMAÇ: Katılımcıları stres nedir, stres tepkileri nelerdir konularında bilgilendirip, kendi stres düzeylerinin farkına vardırıdıktan sonra bu durumla başetmelerine sağlayacak çeşitli yöntemleri öğretmektir.

İÇERİK: Stresin tanımı

Strese gösterilen tepkiler

Stresin nedenleri

Stresle başetme yöntemleri

KİMLER İÇİN UYGUN: Stres düzeyinin yüksek olduğunu düşünen kişiler
Stres ve stresle başetmek konularında becerilerini geliştirmek isteyen kişiler katılabilir.

KATILIMCI SAYISI: 15-20 kişi

YER: Kültür ve Kongre Merkezi

SÜRE: 2 saat

ÇALIŐMA GRUBUNU YÖNETEN KİŞİ: Uzm.Psk. Müge Çelik Örücü

