

**Wydarzenia organizowane w Polsce w ramach inicjatywy
sieci Europejskich Publicznych Służb Zatrudnienia
pn. „Europejskie Dni Pracodawców 2019”**

WOJEWÓDZTWO PODLASKIE

1. Organizator
Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku – Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej
2. Nazwa wydarzenia
Warsztat otwarty „Zredukuj stres”, w którym mogą wziąć udział pracodawcy i ich pracownicy
3. Data wydarzenia
15.10.2019
4. Cel wydarzenia:
Rozwijanie kompetencji w zakresie zarządzania stresem
6. Krótki opis wydarzenia
Tematyka spotkania: <ol style="list-style-type: none">1. rola stresu w życiu człowieka2. czynniki stresogenne3. analiza postaw życiowych4. poznanie i praktyczne przećwiczenie technik relaksacji5. i innych technik radzenia sobie ze stresem
5. Link do strony, na której znajduje się szczegółowa informacja na temat wydarzenia
http://wupbialystok.praca.gov.pl/