

Stres w rodzinie - jak go oswoić?

02.03.2015

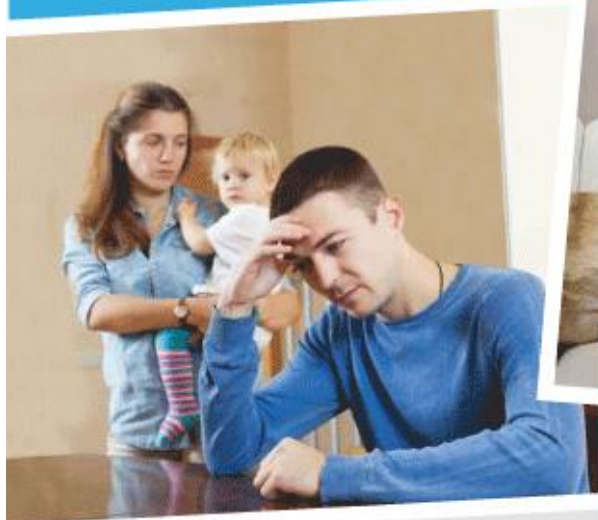
Czy masz czasem dość wszystkiego i czujesz, że codzienność Cię przerasta, a każdy drobiazg doprowadza Cię do wściekłości? Zastanawiasz się, jak w tym wszystkim nie zwariować? Jak pogodzić obowiązki, znaleźć czas na odpoczynek i radość życia?

Dla osób, które chcą nauczyć się jak oswajać stres w swoim życiu, a zwłaszcza w swoim życiu rodzinnym, przygotowaliśmy warsztat "**Stres w rodzinie - jak go oswoić**".

Szczegóły na plakacie:



Stres w rodzinie - jak go ośwoić?



Czy masz czasem dość wszystkiego i czujesz, że codzienność Cię przerasta, a każdy drobiazg doprowadza Cię do wściekłości? Zastanawiasz się, jak w tym wszystkim nie zwariować?

Jak pogodzić obowiązki, znaleźć czas na odpoczynek i radość życia?

09.03 - Dąbrowa Górnicza

godz. 15.30-17.30, bud. Denver, sala 120

11.03 - Zdzeszowice

godz. 15.30-17.30, bud. BHP, sala 2

10.03 - Kraków

godz. 15.30-17.30, bud. Z, sala 111

12.03 - Świętochłowice

godz. 15.30-17.30, sala szkoleniowa Kolprem

Warunkiem zorganizowania warsztatów jest zapisanie się min. 10 osób.

Zapisy i informacje dodatkowe:

Fundacja Nasze Dzieci, tel. 668 312 447
katarzyna.karcz@arcelormittal.com



Stres to nieodłączny towarzysz w naszym życiu. Rodzina jest często pierwszym i najbliższym „odgromnikiem”, ale bywa - że to właśnie ona jest źródłem występowania sytuacji trudnych. Nakładające się problemy codzienności - w pracy i w domu, powodują utratę energii, zmęczenie, niechęć, wypalenie. Nierozładowany stres często zatrzymuje się w naszym ciele i skutecznie nasila występowanie chorób np.: układu krążenia czy układu pokarmowego.

Dla osób, które chcą nauczyć się jak oswajać stres w swoim życiu, a zwłaszcza w życiu rodzinnym, przygotowaliśmy warsztat, na którym omówimy:

- co tak naprawdę nas stresuje?
- dlaczego tak trudno radzić sobie ze stresem?
- metody radzenia sobie ze stresem,
- zasady ustalania i obrony własnych granic,
- jak budować dobre relacje w rodzinie?

Warsztat poprowadzi
Monika Górska – psycholog,
mediator, certyfikowana
specjalista ds. przeciwdziałania
przemocy w rodzinie.

Warsztaty
dla Rodziców



Fundacja Nasze Dzieci

KRS: **0000377619**

[Przełącz 1% podatku](#) [1]

Adres URL

źródła: <https://www.foundation-ourchildren.pl/aktualnosci/stres-w-rodzinie-jak-go-oswoic.html>

Odnosiiki

[1] <http://www.fundacja-naszedzieci.pl/przekaz-1-podatku-fundacji-nasze-dzieci-krs-0000377619.html>