

Cum gestionăm stresul și tranzițiile din viața noastră ?

Workshop interactiv

Formator: IRINA FILIP, absolventă CNPR, în prezent studentă la Universitatea "Babeș-Bolyai" din Cluj-Napoca, facultatea de PSIHLOGIE

Schimbările reprezintă, în general, o sursă de stres emoțional. Intrarea la liceu sau tranziția către ciclul școlar gimnazial pot fi evenimente declanșatoare de stres sau anxietate. Este important să știm cum putem face față cât mai bine acestor tranziții din viața noastră astfel încât echilibrul nostru interior să nu fie bulversat.

Acest workshop interactiv are ca scop oferirea de soluții practice pentru scăderea nivelului anxietății datorat schimbărilor, prin jocuri și exerciții distractive. Vom aborda teme precum managementul timpului, gestionarea fricii și emoțiilor, sau modificarea perspectivei asupra tranzițiilor din viața noastră.



Workshopul are durata de 1oră și se adresează tuturor elevilor interesați de dezvoltarea lor personală și profesională. □