

POZNAJ PORADNIK

WAŻNE NAWYKI W SYTUACJACH STRESU

Każdy z nas doświadcza stresu - mogą go powodować trudności osobiste (np. kłótnia z bliską osobą, samotność, brak środków do życia, obawy o przyszłość), czy też kłopoty w pracy (np. konflikt ze współpracownikami, wyjątkowo wymagająca praca lub niepewność zatrudnienia),.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opracowała praktyczny przewodnik, który pomoże lepiej radzić sobie z przeciwnościami.

Co znajdziesz w poradniku?

- ✓ Skuteczne techniki radzenia sobie ze stresem
- ✓ Proste ćwiczenia poprawiające samopoczucie
- ✓ Wiedzę opartą na badaniach i doświadczeniu WHO



ZESKANUJ KOD I POBIERZ MATERIAŁY



Otwórz aparat
lub aplikację do
kodów QR



Zeskanuj kod
telefonem
i otwórz podręcznik.