

# Győzelem a stressz felett!



**Döntés-kényszer; munkahelyi problémák; válság; családi feszültségek; válás; súlyos betegség; magányosság; depresszió...**

**Mindez együtt: STRESSZ!**

**A STRESSZ GYILKOS, de nem szükségszerű, hogy végezzen Önnel!**

**Az 5 részes szeminárium:**

- ✓ - képessé teszi arra, hogy felismerje a stressz forrásait saját életében
- ✓ - segít megbirkózni a naponta jelentkező stresszhelyzetekkel
- ✓ - gyakorlati tanácsokat ad a stressz források elleni védekezéshez
- ✓ - áttekinti a kiegyensúlyozott, egészséges életmód alapelveit
- ✓ - röviden: segít Önnek, hogy *tovább és jobban* éljen

**Helyszín: TIT Székház**

**1113 Budapest, Zombolyai u. 6.**

**Időpontok: 18.00 órai kezdettel**

**November 10., 17., 24.,**

**December 1., 8.**

**Előadó: Dr. Gáspár Zsolt**

*szakgyógyyszerész és főiskolai óraadó tanár*



*Szeretettel hívjuk Önt, hogy vegyen részt ezen a vidám és tartalmas programon, mely sok ezer embernek segített már szerte a világon!*

**A belépés díjtalan!**

**Info:** Dr. Gáspár Zsolt;

**Tel:** 30/9745876

**Email:** zsoltgaspar62@gmail.com