

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

Február 16., 23.

Március 2., 9., 16.

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