Cześć,

W obecnych, szybkich i pełnych zmian czasach coraz więcej z nas odczuwa stres, stałe napięcie, a nawet lęk. Może to być odpowiedź naszych organizmów na niesprzyjające warunki, jakich doświadczamy. Mogą to być warunki zewnętrzne (takie jak szybkie tempo życia czy szereg powtarzających się, stresujących sytuacji) lub nasze środowisko wewnętrzne - własne myśli lub przekonania.

Jeśli chcecie zgłębić te zagadnienia, a także dowiedzieć się, jak sobie radzić z sytuacjami, które wzbudzają w Was niepokój czy lęk, nieważne, czy zawodowymi, czy prywatnymi, zapraszamy Was na bezpłatny webinar z psychologiem Aleksandrą Łomzik już 25-ego października o godzinie 10:00!

W załączonym PDF znajdziecie wszystkie szczegóły. Pamiętajcie, że aby czuć się dobrze, trzeba w tym kierunku działać!

Pozdrawiamy,
Dział HR