Cześć,

Zapraszamy Was na webinar z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, który odbędzie się już 10-ego października o godz. 11-tej. Psycholog oraz coach Piotr Cielecki podzieli się praktycznymi wskazówkami, jak dbać o swoje zdrowie mentalne z perspektywy pracownika biurowego: jak uniknąć wypalenia zawodowego, rozpoznać sygnały przepracowania i nadmiernego stresu, jak dbać o swoją równowagę mentalną i jak ze sobą rozmawiać, by wspierać swój dobrostan.

Zapraszamy do zapisów: aby być efektywnym w życiu codziennym, najpierw należy zadbać o to wewnętrzne.

Pamiętajcie, że aby czuć się dobrze, trzeba w tym kierunku działać!

Pozdrawiamy,
Dział HR