

# **Oswoić stres, cz. I, 18.10.14**

Szkolenie dedykowane było osobom, które chciały lepiej radzić sobie w sytuacjach stresowych w życiu osobistym i zawodowym. Poza wiedzą o stresie i sposobach niwelowania go, uczestniczki miały okazję praktycznie doświadczyć technik relaksacyjnych.

Szkolenie prowadziła Karina Jasiaczek-Koperska.