

Sanok, 21.05.2020

Szanowni Państwo,

zapraszamy zainteresowane osoby na szkolenie:

Temat: ***Jak radzić sobie z lękiem.***

Termin szkolenia: po zebraniu grupy

Program szkolenia:

1. Dlaczego mamy w sobie lęk?
2. Czym lęk różni się od strachu?
3. Jak zarządzać trudnymi emocjami w sytuacji kryzysu psychicznego (stresu).

Prowadzący : Marcin Patronik – psycholog, psychoterapeuta

Czas trwania: 4 godz.

Osoby zainteresowane prosimy o zgłaszanie uczestnictwa przysyłając wypełniony druk zgłoszenia zawierający niezbędne do faktury dane na adres: sekretariat@cdn.sanok.pl lub cdn.sanok@gmail.com

Opłata za szkolenie wynosi 60,00 zł.

Wpłata na konto: 11 1130 1105 0005 2483 2220 0001

Tytułem wpłaty „Jak radzić sobie z lękiem”.

Dyrektor CDN

Zofia Kijowska