




PSYCHOHYGIENA, FITNES MOZGU

Pokračujeme v sérii interaktívnych workshopov na sebarozvoj, pri ktorých využívame metódu „hrou k psychohygiene“. Podte si upratať pekne od podlahy a naštartujte sa na úspech. Na našich workshopoch nesedíte ticho, ale aktívne makáte. Naša mentorka vám tentokrát priblíži, ako funguje stres a aký je jeho dopad na osobný a pracovný život. S nami zabudnete na svaly, my cvičíme hlavy!

O ČOM BUDEME HOVORIŤ

- » ako na tom ste v stresovom prostredí
- » ako rozpoznať, že telo zažíva stres
- » ako ne/funguje váš mozog pod stresom
- » 10 techník zvládania stresu

KTO SA VÁM PREDSTAVÍ

 **Mgr. Henrieta Holúbeková** – tvorkyňa Náuky o sebe = vodcovstve zajtrajška a autorka vzdelávacieho programu Životológia pre mládež a dospelých už 20 rokov školí jednotlivcov a firmy v odolnosti voči vonkajším vplyvom, realizuje tréningy komunikácie, vedenia tímov a zvládania extrémnych záťažových situácií.

PODMIENKY

Účastník musí byť **fyzická osoba – nepodnikateľ**, s trvalým pobytom na území v niektorom zo 7 samosprávnych krajov Slovenska, okrem Bratislavského samosprávneho kraja.

Účasť je bezplatná. Počet účastníkov obmedzený.

18.4.2019
17.00 – 20.00 hod.

NPC Nitra, SODA Business Park
Novozámocká 67
949 05 Nitra

Kontakt:
ap.nr@npc.sk
www.sbagency.sk | www.npc.sk



REGISTRUJTE SA TU

<https://www.npc.sk/sk/events/psychohygiene-fitness-mozgu/>
Ukončenie registrácie 18.4.2019 do 12.00 hod.

Workshop, ako forma jednorazového skupinového odborného poradenstva, sa organizuje v rámci Národného projektu NPC v regiónoch, Podaktivity 1.4 Akceleračný program. Kód projektu ITMS2014+: 3130311870.



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky fond regionálneho rozvoja

