

Stresuj się zdrowo!

- O sztuce mądrego i zrównoważonego życia



17 listopada 2012 (sobota)
godz. 10.00-13.30

Collegium Rungego, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, ul. Wojska Polskiego 52, skrzyżowanie ulic Wojska Polskiego i Witosa,
dojazd autobusami: 60, 64, 82, 91, 93 lub tramwajami 9, 11

W PROGRAMIE WYKŁAD:

Ewa Bareła



Ewa Bareła podzieli się z nami swoimi przemyśleniami na temat stresu. W trakcie wykładu dowiesz się m.in.:

- czym jest dobry i zły stres
- co nas najbardziej stresuje?
- wypalenie zawodowe – choroba wieku średniego
- sprawdzone sposoby radzenia sobie ze stresem
- profilaktyka stresu, czyli zadbaj o swoje ciało, umysł, duszę i ducha.

EWA BAREŁA – ACC ICF coach, mentor, trener, chrześcijański doradca. Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Prowadzi business & executive coaching, life coaching i career coaching. Jest oficjalnym konsultantem programu „Kierunek Kariery” (Career Direct) – profesjonalnego testu profilującego osobowość, zainteresowania, talenty i wartości w celu wskazania optymalnej ścieżki edukacyjnej i zawodowej.

ZAPRASZAJĄ:

FORUM KOBIEC – www.forumkobiet.pl

WSPÓLNOTA GENEZARET – www.genezaret.pl

przy parafii Najświętszego Serca Jezusa i Św. Floriana w Poznaniu

RUCH AKADEMICKI POD PRĄD – www.rapp.pl

ZAPISY PRZYJMUJE:

Joanna Kołakowska – tel. 784 718 728

e-mail: asia.jmm@gmail.com

Opłata wynosi: 18 zł

*W programie przewidziano przerwę na kawę i mały poczęstunek.
Będzie możliwość zakupu literatury chrześcijańskiej
i drobnych upominków.*



Serdecznie zapraszamy!

Spotkanie to objęte jest
patronatem medialnym radia Emaus

