



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 Witosza, dojazd autobusami: 60, 64, 82, 91, 93 lub tramwajami 9, 11

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



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 Karierę” (Career Direct) – profesjonalnego testu profilującego osobowość, zainteresowania, talenty i wartości w celu wskazania optymalnej ścieżki edukacyjnej i zawodowej. Od 20 lat pracuje z ludźmi z różnych środowisk w dziedzinie rozwoju osobistego, duchowego, zawodowego, w obszarze planowania ścieżki kariery, zarządzania czasem, kompetencjami, talentami i ludźmi. Prywatnie – żona i mama dwóch dorosłych synów.

- 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
- w II części – zapraszamy na Warsztat Samokontroli – APET, czyli jak poskromić silne emocje i stres w relacjach z innymi.

ZAPISY PRZYJMUJE: Joanna Kołakowska

tel. 784 718 728, e-mail: asia.jmm@gmail.com

Opłata wynosi: 18zł

Prosimy o wcześniejsze zapisy i wpłacenie kwoty uczestnictwa, co ułatwi organizację oraz umożliwi punktualne rozpoczęcie spotkania.



Spotkanie jest objęte patronatem medialnym radia Emaus



Serdecznie zapraszamy!

Następne spotkanie odbędzie się 9 marca 2013 (sobota).

Zapraszamy na spotkania Akademii Pięknego Życia.

(18 października, 6 grudnia, 17 stycznia, 14 lutego, 11 kwietnia, 23 maja)

www.forumkobiet.pl