

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

Zapraszamy na spotkanie z wykładem:

STRESUJ SIĘ ZDROWO! O SZTUCE MĄDREGO I ZRÓWNOWAŻONEGO ŻYCIA

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.



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

Serdecznie zapraszamy!