



Stop! Nie stresuj się!

Zrób test na stres i naucz się jak radzić sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym.

www.stopniestresujsie.pl

POWIAT
WOŁOMIŃSKI



Projekt „Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym w miejscu pracy. Profilaktyka i edukacja Antystresowa - Stop! Nie stresuj się.”
dofinansowany jest ze środków Powiatu Wołomińskiego.

Instytut
Psychologii
Stresu

Zapraszamy do wzięcia udziału w projekcie skierowanym do mieszkańców powiatu wołomińskiego podczas którego będzie można wziąć udział bezpłatnie w :

- ➔ **jednym warsztacie 2-godzinnym z redukcji stresu,**
- ➔ **oraz w jednym warsztacie 2-godzinnym z wypalenia zawodowego**

Zapraszamy zwłaszcza osoby które:

- **pracują z młodzieżą i dziećmi,**
 - **pracują z osobami starszymi,**
 - **są pracującymi rodzicami dzieci niepełnosprawnych,**
 - **są aktywne zawodowo i są narażone na stres zawodowy (np. kierowcy komunikacji miejskiej, urzędnicy).**
- ➔ **Zapraszamy też do wejścia na platformę edukacyjną i autodiagnozę za pomocą testów, zapoznania się z materiałami edukacyjnymi i praktycznymi ćwiczeniami, które pomogą się zrelaksować. Możesz je wykonywać w pracy, szkole, domu.**



Zadzwoń i zapisz się na bezpłatne warsztaty.

**tel. 509 682-257
tel. 510-774-727**

www.stopniestresujsie.pl

**POWIAT
WOŁOMIŃSKI**



Projekt „Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym w miejscu pracy. Profilaktyka i edukacja Antystresowa - Stop! Nie stresuj się.”
dofinansowany jest ze środków Powiatu Wołomińskiego.

**Instytut
Psychologii
Stresu**