

# Stres

jest przyczyną wielu chorób!



**Zapobiegaj!**  
**Twoje zdrowie jest ważne!**  
**Zapisz się na bezpłatne warsztaty.**

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 :**

- ➔ **warsztacie edukacyjnym i motywacyjnym 2-godzinnym, pokazującym jak niezaopiekowany stres może mieć wpływ na rozwój chorób typu: cukrzyca, choroby układu krążenia, otyłość, nowotwory.**
- ➔ **warsztacie praktycznym 2-godzinnym, którego zadaniem będzie pokazać jak redukować stres.**

**Zapraszamy zwłaszcza osoby, które są narażone na wysoki stres.**

**Zapobiegaj!  
Twoje zdrowie jest ważne!  
Zapisz się na bezpłatne warsztaty.**



**Zadzwoń, sprawdź  
dostępne terminy.**

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

[www.redukujemystress.pl/zapobiegaj-twoje-zdrowie-jest-wazne/](http://www.redukujemystress.pl/zapobiegaj-twoje-zdrowie-jest-wazne/)

**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**