Jak zarządzać stresem

WUP Poznań Data publikacji: 23.01.2018

Zdaniem doradców zawodowych - skuteczność działania na rynku pracy zależy nie tylko od posiadanych kompetencji zawodowych. Biorąc pod uwagę realizację różnorodnych zadań – o powodzeniu często decyduje to, jak radzimy sobie z trudnymi emocjami. Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Poznaniu zaprasza do udziału w warsztatach pn. „Jak zarządzać stresem w życiu prywatnym i zawodowym".

Zajęcia skierowane są do osób zainteresowanych nabyciem umiejętności radzenia sobie z napięciem emocjonalnym zarówno w sytuacjach związanych z pracą, jak i osobistych. Stres jest wszechobecny – doświadczamy go podczas rozmowy kwalifikacyjnej, przedstawiania prezentacji czy też egzaminu. Brak umiejętności łagodzenia jego skutków może negatywnie wpłynąć na inicjatywę i motywację do działania. Jeżeli odczuwamy, że stres utrudnia nam, bądź uniemożliwia osiągnięcie naszych zamierzeń, warto zastanowić się, czy możemy ograniczyć jego negatywny wpływ.

Stresu nie zawsze da się uniknąć, można natomiast nauczyć się sposobów lepszej adaptacji do sytuacji trudnych. Udział w warsztatach pozwoli również poznać przykłady strategii, jak i ćwiczeń pomocnych w wypracowaniu sposobów łagodzenia skutków odczuwanych emocji. Każdy z uczestników będzie miał możliwość stworzyć optymalny plan działania, który pomoże mu lepiej radzić sobie ze stresem.

Zajęcia odbędą się w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Poznaniu przy ul. Szyperskiej 14, w dniach 7 – 8 luty 2018 r., w godz. 9 – 13. Zapisy pod nr tel. 61 846 38 52/ 54.