

Stress management

Máte pocit, že jste v neustálém stresu a stále něco nestiháte?



Stres negativně působí na Vaše zdraví i Vaše pracovní výkony. Chcete se seznámit s technikami a obrannými mechanismy, jak předcházet stresu?

**Přijďte dne 30. 6. 2016
od 16,00 do 18,00 hodin**

na diskusní skupinu s panem PhDr. Josefem Kasalem, PhD
v Rodinném Integračním Centru.

V případě zájmu se, prosím, předem registrujte na tel. čísle 731 591 841, na emailové adrese martina.mertova@ric.cz nebo přímo v kanceláři Rodinného Integračního Centra.