

16 listopada 2018

Spotkanie w Centrum Weterana z cyklu „Porozmawiajmy o...”



CENTRUM WETERANA
DZIAŁAŃ POZA GRANICAMI PAŃSTWA

**ZAPRASZAMY NA SPOTKANIE
W RAMACH PROJEKTU:**

Porozmawiajmy o...

Spotkanie odbywa się w ramach wspólnego projektu z cyklu „Porozmawiajmy o...” organizowanego przez Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa oraz Fundację Dorastaj z Nami. Wynikiem spotkania będzie opracowanie i publikacja broszury.

Zapraszamy Cię na wyjątkowe spotkanie podczas którego porozmawiamy o:

- jak radzić sobie ze stresem gdy mam wymagającą pracę,
- po jakich zachowaniach mogę rozpoznać, że potrzebuję wsparcia,
- obniżony nastrój, depresja, ataki paniki, czy są i jak sobie z nimi radzić,
- ćwiczeniach relaksacyjnych pomocnych w codziennym funkcjonowaniu

Kiedy i gdzie?

1 grudnia o godzinie 10:00 w Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa – ul. Puławska 6A.
Spotkanie poprowadzi psycholog Centrum Weterana, mgr Anna Siemion-Mazurkiewicz

Jak się zapisać?

Wystarczy wysłać wiadomość mail pod adres: a.siemion-mazurkiewicz@ron.mil.pl bądź zadzwonić pod numer 261 842 078

Ważna informacja:

Spotkanie odbywa się w ramach wspólnego projektu z cyklu „Porozmawiajmy o...” organizowanego przez Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa oraz Fundację Dorastaj z Nami. Wynikiem spotkania będzie opracowanie i publikacja broszury.