



STRESLE BAŐA ÇIKMA TEKNİKLERİ

- Stres nedir?
- İlk adım; beni ne strese sokuyor farkındalığı
- Stresin gerçek nedenleri
- Stresi öncesinde bertaraf etmek
- Stresi tam da içinden söndürmek
- Nefes ile sakinleşme
- Kısa zaman yönetimi

Süre : 1 gün