STRESSHANTERING

Är det svårt att få vardagen att gå ihop, jobb, privatliv och allt däremellan?

På denna kurs får du redskap att använda när stressen tar över och du får fördjupad kunskap i vad som gör att du känner dig stressad, samt hur du kan påverka dig själv till att lindra stressen.

Kursen innehåller:

- Vad är stress?
- Stressorer
- Stressreaktioner & Stresshantering
- Hälsa och hälsobeteende

DATUM:
2021-11-11

TID:
13:00 - 16:00

PLATS:
Teams

KURSLEDARE:
GBG Rehab Center

ANMÄL SENAST:
2021-11-05