ChSCh
Chrześcijańska
Służba Charytatywna

# POKONAĆ STRES

## 1-20 MARCA, CZW. I PON. GODZ. 16:30

SŁUPSKIE CENTRUM ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH
I EKONOMII SPOŁECZNEJ, UL. NIEDZIAŁKOWSKIEGO 6

## ZAPISY POD NR. TEL. 791 349 494

# POKONAĆ STRES...

*Codziennie musimy stawić czoła dziesiątkom wyzwań, niepokojów i problemów. W wyniku wielokierunkowych presji osobistych, społecznych i zawodowych przestajemy panować nad stresem co objawia się gniewem, spadkiem nastroju, depresją, wieloma chorobami lub paraliżem życiowym, uzależnieniami, czy kompromisami moralnymi. Czy tak musi być...*

## PROGRAM:

CZYM JEST STRES?
CZY MOŻNA ŻYĆ BEZ STRESU?
JAKIE SĄ JEGO PRZYCZYNY I SKUTKI?
JAK NAD NIM ZAPANOWAĆ, BY NAS NIE NISZCZYŁ.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY

WSTĘP WOLNY