

Lekcija "Stress un tā ietekme uz ikdienu"



Trešdien, 30. martā, plkst. 17.00
Vecpiebalgas bibliotēkā

STRESS UN TĀ IETEKME UZ IKDIENU

LEKCIJA - NODARBĪBA, KURĀ VARĒSI:

- uzzināt un izmēģināt dažādus ikdienā pielietojamus psiholoģijas paņēmienus domu un emociju vadībai un stresa mazināšanai;
- iemācīties, kā atpazīt stresa cēloņus un kā tos mainīt;
- apgūt, kā panākt lielāku iekšēju mieru, lai uzlabotu savu emocionālo labsajūtu.

Lektors Reinis Širokova,
personīgās izaugsmes treneris, neirolingvistiskās
programmēšanas speciālists

Vēlams iepriekšēja pieteikšanās pa tālr. 20232850
Pasākums notiek, ievērojot valstī noteiktos Covid-19 ierobežojumus

Vecpiebalgas bibliotēka 30.martā, plkst.17.00 aicina uz Reiņa Širokova lekciju "Stress un tā ietekme uz ikdienu".

Lektors, personīgās izaugsmes treneris un neirolingvistiskās programmēšanas speciālists Reinis Širokova piedāvā uzzināt un izmēģināt dažādus ikdienā pielietojamus psiholoģijas paņēmienus domu un emociju vadībai un stresa mazināšanai. Būs iespēja iemācīties, kā atpazīt stresa cēloņus un kā tos mainīt. Lekcijas dalībnieki varēs apgūt, kā panākt lielāku iekšēju mieru, lai uzlabotu savu emocionālo labsajūtu.

Uz lekciju aicināts ikviens, kuru interesē sevis pilnveidošana un emocionālā labsajūta.

Vēlams iepriekšēja pieteikšanās pa tālr. 20232850.

Pasākums notiek, ievērojot valstī noteiktos Covid-19 ierobežojumus.