

Tytuł szkolenia:	Przeciwdziałanie depresji – higiena psychiczna i realne nastawienie
Program:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wpływ destruktywnego stylu życia na zdrowie somatyczne i relacje interpersonalne. ▪ Świadomość własnych działań. ▪ Właściwe wyrażanie emocji. ▪ Wyrażanie siebie poprzez aktywne działanie. ▪ Szukanie wsparcia i umiejętność udzielania wsparcia. ▪ Tworzenie i rozszerzenie systemu wsparcia społecznego.
Czas trwania:	8 h
Cele szkolenia:	<p>Cel główny: Zapoznanie ze zdrowym stylem życia i elementami higieny psychicznej.</p> <p>Cele szczegółowe: Uczestnicy uzyskają obiektywne informacje na temat destruktywnego stylu życia. Poznają wzorzec tzw. „osoby immunologicznie odpornej”.</p>
Termin:	26 września 2015
Cena:	110 zł
	<p>W przypadku zainteresowania firm realizacją szkolenia zamkniętego prosimy o kontakt z naszym ośrodkiem:</p> <p>Ośrodek Aktywizacji Zawodowej i Społecznej Caritas Archidiecezji Łódzkiej 92-513 Łódź, ul. Gogoła 12 tel.: (+48 42) 673 41 30 e-mail: oazis@toya.net.pl</p>