

ZAŚWIADCZENIE



uczestniczył/a w 1 godzinnym szkoleniu online
ZDROWIE PSYCHICZNE ONLINE – Jak radzić sobie w kryzysie
metodą interaktywnej opowieści psychoterapeutycznej

Zakres szkolenia:

wiedza o tym, jak mózg i hormony reagują w stresie,
wiedza o zarządzaniu swoim umysłem i energią, by lepiej radzić sobie w kryzysie,
praktyczne wskazówki, jak zadbać o siebie w codzienności,
sprawdzone techniki radzenia sobie z lękiem i natłokiem myśli,
sposób na wspieranie dziecka,
sposoby dbania o ważne relacje

Prowadząca

Marta Jankowska

psychoterapeutka, trenerka dramy




Blossom
Marta Jankowska
ul. Duracza 8 m. 193, 01-892 Warszawa
NIP 5272351242, Regon 146842964