



Zadanie jest realizowane dzięki dofinansowaniu ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Bydgoszcz. Warsztaty „Radzenie sobie ze stresem”.

Centrum Edukacji i Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych w Bydgoszczy zaprasza osoby **niepracujące** posiadające **orzeczenie o umiarkowanym i znacznym stopniu niepełnosprawności** do wzięcia udziału w bezpłatnych warsztatach pt. „Radzenie sobie ze stresem”, które odbędą się w dniach 17-18.09.2012 w godzinach 8:30 – 15:00.

Celem warsztatów jest nabycie umiejętności diagnozy własnej reakcji oraz radzenia sobie z na sytuacjami stresowymi.

Warsztat obejmie następujące bloki tematyczne:

1. Wiedza na temat źródeł stresu.
2. Poznanie indywidualnych reakcji na sytuacje stresowe.
3. Rozwój umiejętności radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i konfliktowymi – metody i techniki.

Zapisy przyjmowane są do 10.09.2012. Udział zgłaszać można mailowo (bydgoszcz@idn.org.pl), telefonicznie (52 516 46 14, 52 516 46 15, kom.: 508 501 361, 508 501 377) lub osobiście w siedzibie Centrum Edukacji i Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych w Bydgoszczy (ul. Gajowa 99, biurowiec ALSTAL). Osoby zgłaszające się mailowo proszone są o podanie w treści maila imienia i nazwiska, numeru telefonu. W temacie maila należy podać temat szkolenia. Podstawą zakwalifikowania do udziału w warsztatach jest posiadanie aktualnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności oraz chęć odbycia konsultacji z doradcą zawodowym, przygotowującym Indywidualny Plan Działania.

Organizator zapewnia uczestnikom materiały szkoleniowe, zaświadczenie o ukończeniu warsztatów oraz poczęstunek podczas przerwy kawowej. Nie przewiduje się zwrotu kosztów dojazdu.

Liczba miejsc ograniczona- decyduje kolejność zgłoszeń.