

DNI PRACODAWCÓW 2024

Województwo dolnośląskie

Organizator
Wojewódzki Urząd Pracy w Wałbrzychu Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Wałbrzychu
Nazwa wydarzenia
Warsztaty dla pracowników Invest Park WSSE pt. "Mindfulness jako technika wspierająca efektywność w pracy".
Data wydarzenia
04.12.2024
Cel wydarzenia
Poprawa jakości pracy, rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem w pracy, rozwój umiejętności w relacjach pracowniczych, rozwój uważności, skupienia, kreatywności, produktywności.
Opis wydarzenia
Podczas warsztatu dla pracowników biurowych WSSE zostaną zaprezentowane narzędzia i metody pracy z własnym umysłem i stresem m.in. medytacja prowadzona, "Trening progresywny Jakobsona", ćwiczenia z uważności, teoria czym jest mindfulness.
Link do strony, na której znajduje się szczegółowa informacja na temat wydarzenia