

Warsztaty

Strach oswojony

Jak zadbać o spokój wewnętrzny, gdy okoliczności zaskakują i przyszłość jest niepewna?

- Pierwszy dobry krok w sytuacji nagłego stresu
- Jak na co dzień dbać o równowagę wewnętrzną?
- Jak wzmocnić siłę mentalną?
- Dobre i złe nawyki. Jak świadomie budować sprawczość i odwagę w zmiennej rzeczywistości?
- Jak zrobić użytek ze stresu?

Forma

online lub offline - w zależności od potrzeby

Prowadzące

Anna Bogusz

 798 405 850

 info@annabogusz.pl

Anna Cichowska

 600 240 308

 kontakt@acichowska.pl

