

**POLSKIE TOWARZYSTWO TATRZAŃSKIE
ODDZIAŁ W BIELSKU-BIAŁEJ**

zaprasza na wykład psychologiczny:

OSWOIĆ STRES

CZYLI JAK POKONYWAĆ SZCZYTY, KTÓRE STAWIA PRZED NAMI ŻYCIE

Program wykładu:

1. Granice wytrzymałości - czyli jak dobrze spakować życiowy plecak
2. Stres pozytywny i negatywny - wyzwania i zagrożenia
3. Jak radzić sobie w sytuacji kryzysowej w górach i w życiu
4. Stres nasz codzienny - metody obniżania napięcia



Termin:

29 maja 2012 r. (wtorek), godz. 18:00

Wykład poprowadzi:

Anna Bukowska-Kluska – psycholog, psychoterapeuta

*Ze względu na ograniczoną ilość miejsc, prosimy o zgłoszenia telefoniczne lub e-mailowe:
Anna Bukowska-Kluska (tel.: 793-058-007, e-mail: a.bukowskakluska@gmail.com)*

POLSKIE TOWARZYSTWO TATRZAŃSKIE – ODDZIAŁ W BIELSKU-BIAŁEJ

adres: 43-300 Bielsko-Biała, ul. 3 Maja 1

strona www: <http://www.bielsko.ptt.org.pl/>

e-mail: bielsko@ptt.org.pl

tel. kom.: 661-536-667

