

GRADSKA KNJIŽNICA SENJ I CENTAR ZA SOCIJALNU SKRB SENJ -
PODRUŽNICA OBITELJSKI CENTAR

POZIVAJU VAS NA PREDAVANJE

FRUSTACIJA I STRES-SLIČNOSTI I RAZLIKE

GRADSKA KNJIŽNICA SENJ - UTORAK, 16. LIPNJA
2015. GODINE – 19. 00 SATI



Nervoza, užurbanost i mnoštvo obaveza dio su naše svakodnevnice, a većina se ljudi u današnje vrijeme bori sa stresom.

Donosimo predavanje koje će nam s psihološke strane odgovoriti na mnogobrojna pitanja vezana uz stres-najvećeg neprijatelja modernog čovjeka.

Dođite i saznajte:

-Kako gomilamo stres i koji su simptomi stresa,

-Što je to akutni stres,

-Što su to svakodnevne i životne frustracije,

-Koji su uzroci stresa i frustracije,

-Kako smanjiti frustracije i stres,

-Koje su učinkovite tehnike opuštanja.

Uz powerpoint prezentaciju psihologa Danka Butorca, knjižničari će iznijeti i prijedloge za čitanje literature na ovu temu, a predavače možete pitati što god Vas zanima.

Uz to, oni najaktivniji i najzainteresantniji posjetitelji osvojit će i korisne antistres poklone.

RADUJEMO SE VAŠEM DOLASKU!