

TUNNETAIDOT JA TYÖSSÄJAKSAMINEN



tunne&taida
SUOMEN TUNNETAITOKOULUTUS

ILLAN TEEMAT:

- Tuntevat aivot- mitä emotiaanaalisessa kuormittamisessa tilanteessa tapahtuu?
- Stressi ja tunteet - palautuminen
- Miten hankalien tunteiden kanssa kannattaa toimia?
- Mitä on tunteiden takana, miten sitä hyödynnän?
- Turvassa ja levossa itsen kanssa

Vakajäsenille tiistaina 18.5 klo 18-19.30 etäyhteyksin
Ilmoittautuminen sähköpostissa olevan linkin kautta
14.5 mennessä.