

STRES, MINDFULNESS, EMOCJE... - nowe szkolenia w MBP Żary



Miejska Biblioteka Publiczna w Żarach bierze udział w projekcie „Wirtualny bibliotekarz”. Informujemy, że w ramach projektu przeprowadzimy **szkolenia zdalne dla naszych czytelników. Szkolenia odbędą się 2.10, 7.10 i 9.10 w godzinach 16.00 – 17.30.**

Tematyka szkoleń:

Jak odważyć się na zmiany w życiu, czyli o kontroli emocji w służbie marzeń?

Stres - blaski i cienie tego elementu naszej natury.

Mindfulness i co dalej?

Przed szkoleniami będziemy udostępniać Państwu linki do poszczególnych wydarzeń. Istnieje również możliwość skorzystania z naszej Pracowni Multimedialnej – opcja dla osób, które nie potrafią samodzielnie zalogować się do pokoju szkoleniowego. Zapraszamy.

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.



Dofinansowano ze środków
Narodowego Centrum Kultury
w ramach programu
„Kultura w sieci”