

NEM KELL A STRESSZ!

bevezető női tréning

SZERVEZŐ: KRISZTINA EGYESÜLET



Mit kezdek a stresszel?

Vannak stresszes helyzetek az életedben?
Egyedül érzed magad a küzdelemben?
Keresed a kiutat a konfliktusokból?

2026. 02. 02. 17.00-20.00 óra



Asszertivitás

El lehet kerülni a konfliktusokat?
El tudom fogadtatni a véleményemet?
Teljesülhet néha az én akaratom is?

2026. 02. 16. 17.00-20.00 ÓRA



Időgazdálkodás

Jól osztom be az időmet?
El tudok minden feladatot végezni?
Elég hatékony vagyok?

2026. 03. 09. 17.00-20.00 ÓRA

Az események regisztrációhoz kötöttek.

További információk az [egyesület honlapján](#).