

FELHÍVÁS

a Jászberényi Szent Erzsébet Kórház Egészségfejlesztési Irodája,
a járványügyi helyzetre való tekintettel online (facebook csoport)
formában indítja el depresszió megelőzési programját

„Szélmalomharcot vívni okosan” címmel

A legtöbben gátló tényezőként éljük meg a stresszt, pedig előnyünkre is fordíthatnánk. Akkor lehetünk egészségesebbek és sikeresebbek, ha nyitottak vagyunk, és készen állunk akár szemléletmódot váltani is. A program lehetőséget nyújt megérteni ezeket a gátló tényezőket, és a mindennapi élethez szükséges emberi döntések alaposabb meghozatalára is felkészít.

Programvezető: Farkas Péter pszichológus

Várjuk minden érdeklődő csatlakozását a csoportba!

