

## DNI PRACODAWCÓW 2023

wydarzenie organizowane w ramach  
Europejskiego Roku Umiejętności / Europejskiego Tygodnia Umiejętności Zawodowych

*Województwo podlaskie*

<b>Organizator</b>
Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku – Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej
<b>Nazwa wydarzenia</b>
Warsztaty kompetencji miękkich dla pracowników
<b>Data wydarzenia</b>
23 – 27.10.2023
<b>Cel wydarzenia</b>
Rozwijanie kompetencji w zakresie zarządzania stresem i emocjami w miejscu pracy.
<b>Opis wydarzenia</b>
Warsztat jest prowadzony dla grupy zamkniętej pracowników z firmy, która zgłosi zapotrzebowanie. Tematyka warsztatu obejmuje następujące zagadnienia: <ul style="list-style-type: none"><li>a) rola stresu w życiu człowieka,</li><li>b) czynniki stresogenne,</li><li>c) analiza postaw życiowych,</li><li>d) poznanie i praktyczne przećwiczenie technik relaksacji i innych technik radzenia sobie ze stresem i emocjami.</li></ul>
<b>Link do strony, na której znajduje się szczegółowa informacja na temat wydarzenia</b>
<a href="https://wupbialystok.praca.gov.pl/">https://wupbialystok.praca.gov.pl/</a> Facebook Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Białymstoku