

Program Wsparcia Dobrostanu Pracowników PG - Cykl spotkań



08.09 - 12.09.2025



10:00 - 13:00



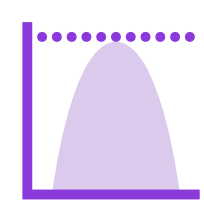
Gmach Główny,
sala 205



Spotkanie dla pracowników Politechniki Gdańskiej



Trener: mgr Grażyna Knitter



Maksymalna liczba uczestników: 16

Program spotkania

W ramach spotkań grupowych *Programu* odbędzie się 5 otwartych spotkań trwających 3 godziny zegarowe w okresie 08.09-12.09.2025.

1. Dobrostan i... odporność psychiczna - poniedziałek 08.09.2025 godz. 10:00 - 13:00
2. Dobrostan i... emocje - wtorek 09.09.2025 godz. 10:00 - 13:00
3. Dobrostan i... dopamina - środa 10.09.2025 godz. 10:00 - 13:00
4. Dobrostan i... porozumienie bez przemocy - czwartek 11.09.2025 godz. 10:00 - 13:00
5. Dobrostan i... sztuka relaksu - piątek 12.09.2025 godz. 10:00 - 13:00

Cel spotkania i efekty uczenia się: Uczestnicy spotkania rozwiną swoją wiedzę dotyczącą zdrowia psychicznego, wzmocnią swoje umiejętności dbania o siebie, wymienią doświadczenia i zintegrują się.

Kontakt: Centrum HR Szkolenia



+48 58 348 65 68
+48 58 348 67 55



szkolenia.hr@pg.edu.pl

Zapraszamy na spotkanie