

- آشنایی با استرس
- علائم و تاثیرات استرس بر سلامت جسمی و روانی
- شناخت سبکهای شخصیتی
- انواع استرس و عوامل استرسزا
- روشهای پیشگیری از استرس
- روشهای بهبود شرایط روحی و جسمی
- تکنیکهای موثر و عملی مقابله با استرس و مدل‌های مدیریت استرس

شاد و موفق باشید- فلات قاره

۰۲۱۶۶۱۲۳۱۸۸ - ۰۹۳۳۲۳۵۴۷۲۷