



STRESLE BAŞA ÇIKMA ATÖLYESİ

Stres nedir ve stresle nasıl baş edilir?

**Bu atölyede, stresin hayatınızdaki rolünü keşfedecek
ve onunla başa çıkmanın pratik yollarını
öğreneceksiniz.**

Tarih: 27 Şubat Perşembe

Saat: 13:30-15:30

Yer: PDRM (Merkez Yemekhane Yanı).

Eğitmen: Psikolojik Danışman Esmâ Nur Kıranta

Başvurular ADÜ öğrencilerine açıktır. Kontenjanımız 12 kişidir.

Başvuru için profilimizdeki linkten kayıt oluşturabilirsiniz.

Son başvuru tarihi 26 Şubat Çarşamba Saat 13:00'dır.

Atölye çalışmalarımız tek oturumdur.

Tüm hizmetlerimiz ücretsizdir.

İLETİŞİM

MERKEZ KAMPÜS ,
MERKEZ YEMEKHANE
YANI, AYTEPE MEVKİİ
09010 AYDIN

☎ 0 256 218 20 17