

# Koolituskeskus Vilko

## PSÜHHOTERAPEUDIKS ISEENDALE- STRESSI, PINGE JA NEGATIIVSETE TUNNETE ENNETAMINE. LÄBIPÕLEMISE VÄLTIMINE JA ISIKSUSE TUGEVNEMINE

Gunnar Leets · Wednesday, August 30th, 2017

**Viljandi Koolituskeskus Vilko MÜ korraldab 27. novembril 2019 Viljandis 6 AT koolituse**

## PSÜHHOTERAPEUDIKS ISEENDALE- STRESSI, PINGE JA NEGATIIVSETE TUNNETE ENNETAMINE. LÄBIPÕLEMISE VÄLTIMINE JA ISIKSUSE TUGEVNEMINE

Kursus on mõeldud **koolide, lasteaedade ja muude asutuste juhtidele ja töötajatele, nõustajatele, sotsiaalpedagoogidele, sotsiaaltöötajatele, nõustajatele psühholoogidele, õpetajatele ja kõikidele huvilistele**

Lektor psühholoog **Ruth-Kaja Pekk MA**

Koolitus toimub **27. novembril kell 11.00-16.00 Viljandis**, Vabaduse plats 4 III korruse saalis

### **Koolituse alateemad:**

- **Stressi ja pinge olemus**
- **Stressi ja pinge ennetamine ja läbipõlemise vältimine**
- **Negatiivsete tunnete ennetamine**
- **Vastupanuvõime suurendamine ja isiksuse tugevnemine**
- **Praktilisi harjutusi**

Kursuse maksumus **80 €** - sisaldab ka kohvipause (2) ja paljundusmaterjale.

10 % soodustust, kui ühest asutusest osaleb vähemalt 2 inimest. Kui osalejaid 3, siis soodustus 15 %.

Väljastame koolitustõendi (6 AT) kursuse läbimise kohta

**Soovijatel palume registreerida veel TÄNA, 20. november meilil: [gunnar@vilkokool.ee](mailto:gunnar@vilkokool.ee) või mob 52 68 031**

---

## Soovijatel võimalus tellida nimetatud lektor ja koolitus ka Vilkost kohapeale!

This entry was posted on Wednesday, August 30th, 2017 at 3:32 pm and is filed under [Koolitused](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Both comments and pings are currently closed.