

Koolituskeskus Vilko

ENESEJÕUSTAMINE, ENESEKEHTESTAMINE NING STRESSI JA PINGEGA TOIMETULEK KEERULISTEL AEGADEL. UNE VAJALIKKUS JA SELLE TEKITAMINE

Gunnar Leets · Monday, January 4th, 2021

Viljandi Koolituskeskus Vilko MÜ korraldab **9. aprillil 2021** Viljandis 1-päevase (6 AT) praktilise koolituse

ENESEJÕUSTAMINE, ENESEKEHTESTAMINE NING STRESSI JA PINGEGA TOIMETULEK KEERULISTEL AEGADEL. UNE VAJALIKKUS JA SELLE TEKITAMINE

Lektor psühholoog, ajakirjanik ja kirjanik **Toivo Niiberg** MSc

Koolitus kõikide asutuste (ka koolid, lasteaiad, omavalitsused, sotsiaalasutused jne) ja organisatsioonide juhtidele ja töötajatele, sotsiaalpedagoogidele ja -töötajatele, nõustajatele, õpetajatele ning kõikidele huvilistele

Alateemad:

- **VÄSIMUSE JA STRESSIGA TOIMETULEK KEERULISTEL AEGADEL**
- **POSITIIVNE JA NEGATIIVNE STRESS**
- **FÜSIOLOOGILINE VÄSIMUS**
- **ENESEJÕUSTAMINE**
- **ENESEKEHTESTAMINE**
- **UNE VAJALIKKUS JA SELLE TEKITAMINE**

Koolitus toimub 9. aprillil 2021 kell 11.00-16.00 Viljandis, Vabaduse plats 4 III korruse saalis

Koolituse maksumus **80 €** sisaldab jaotusmaterjale ja kohvipause (2) Väljastatakse koolitustõend koolituse (6 AT) läbimise kohta.

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

NB! 7 osalejal võimalus sõita ka Tartust Viljandisse ja tagasi Vilko väikebussiga.

Soovijatel palun registreerida kuni 26. märts E-meilil: gunnar@vilkokool.ee või mob 52 68 031

NB! Seoses Vabariigi Valitsuse määrusega palun kõikidel koolituspäevaks kaasa võtta isiklik näomask. Maski kandmine on siseruumides toimuvate koolituste puhul KOHUSTUSLIK. Kehtib ka 2+2 reegel. Maski ei pea kandma meditsiiniliste vastunäidustuste (näiteks astma) korral. Loodame Teie mõistvale suhtumisele ja jääge terveks!

NB! Nimetatud koolitust ja lektorit võimalik tellida ka Vilkost kohapeale!

This entry was posted on Monday, January 4th, 2021 at 1:34 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.