



Înscriere workshop - Reevaluarea convingerilor personale și profesionale: dezvoltarea flexibilității mentale în fața provocărilor

Dragi colegi,

Centrul de Consiliere *Student Expert* vă invită să participați la un workshop destinat angajaților UBB. Acest workshop este o oportunitate excelentă pentru explorarea unor tehnici eficiente de reevaluare a convingerilor disfuncționale/nesănătoase și de dezvoltare a flexibilității mentale. Participanții vor învăța cum să depășească rigiditatea cognitivă și să abordeze provocările flexibile pentru dezvoltarea adaptabilității și a rezilienței.



Data: **12 martie, ora 14**



Locația: sala Club (str. Em. de Martonne, nr 1).



Număr maxim de participanți: 25 de persoane



Costuri: Participarea este gratuită.

Toate costurile sunt acoperite de UBB.

Acest atelier este coordonat de psiholog dr. Daniela Dumulescu.

Înscrierea este deschisă până în **11 martie** (în limita locurilor disponibile). Pentru a vă înscrie, vă rugăm să completați formularul pe care îl găsiți aici:

<https://forms.office.com/e/esTr4Vr2Bi>

Vă încurajăm să vă dezvoltați abilitățile personale și profesionale pentru creșterea bunăstării psihologice și pentru îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți.

Cu stimă,

Centrul de Consiliere Student Expert