



## Înscriere workshop: Exerciții practice pentru creșterea stării de bine – februarie 2025

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 și experimentarea unor tehnici practice de îmbunătățire a stării de bine. Activitățile sunt concepute pentru a putea fi aplicate în viața cotidiană. De asemenea, se vor oferi instrumente de menținere a echilibrului în fața situațiilor stresante.



Data: 20 februarie 2025, 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 **18 februarie** (în limita locurilor disponibile). Pentru a vă înscrie, vă rugăm să completați formularul pe care îl găsiți aici:

<https://forms.office.com/e/cVK66WtBA6>

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