

12. oktoober kl. 19:00 Kostivere lasteaia saalis loeng:

IGAPÄEVANE STRESS JA SELLEGA TOIMETULEK.

Lektor: Liina Randmann (TTÜ Tööstuspsühholoogia instituut, psühholoogia õppetool)

Iga päev puutume kokku kohutustega, mida oleme kanda võtnud ja tihti satub nende vahele ootamatusi või kerkib esile takistusi. Nende ületamine ja ootamatuste lahendamine nõuab aga lisa aega ja energiat ning enamasti ei tõsta ka meie elukvaliteeti. Sellises igapäeva saginas tekib tihti küsimus, kuidas säilitada positiivsust ja optimismi.

Igapäevase stressiga toimetulekut on võimalik õppida. Et stressiga toime tulla ja oma tegemistest rõõmu tunda on oluline teada oma võimeid ja võimalusi ning julgust tihti teha asju teistmoodi, mitteharjumuspärasel viisil.

