

בעידן המודרני, שבו העבודה והחיים הפרטיים מתערבבים, רמת הזמינות הנדרשת מאיתנו גבוהה והטכנולוגיה מאפשרת את זה, אנחנו נדרשים לרמות חוסן גבוהות במיוחד.



מה בסדנה?

- נמפה מצבים מאתגרים בחיי היום יום שלנו
- נלמד כיצד לאמץ התנהגויות חדשות ומקדמות בסיטואציות מאתגרות
- נתרגל 4 מקורות חוסן: פיסי, מנטלי, רגשי, חברתי

חוסן בעידן המודרני