

#1

MYŚLENIE, UCZUCIA I  
DZIAŁANIE

#2

SEN I DEPRESJA

#3

PLANOWANIE I  
ROBIENIE  
PRZYJEMNYCH RZECZY

#4

ZAŁATWIANIE SPRAW

#5

ROZPOZNAWANIE  
NEGATYWNYCH MYŚLI

#6

ZMIANA NEGATYWNYCH  
MYŚLI

#7

POCZUJ SIĘ LEPIEJ:  
ZDROWY STYL ŻYCIA

#8

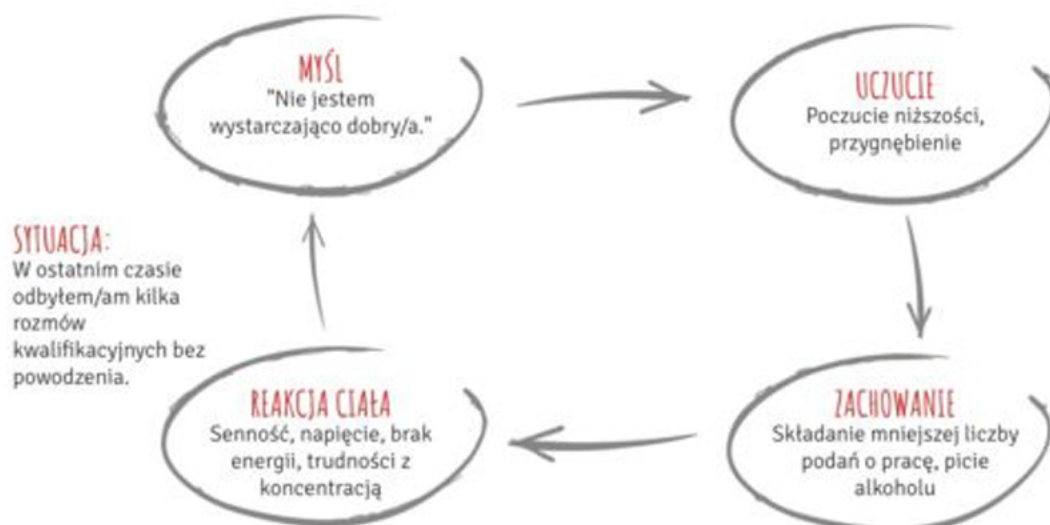
ZARZĄDZANIE I  
RADZENIE SOBIE Z  
DEPRESJĄ W MIEJSCU  
PRACY

## Warsztat 2

# SEN I DEPRESJA

Podczas warsztatu "Myślenie, uczucia i działanie" (1) dowiedzieliście/aś się

- jak nasze myśli, uczucia i zachowania są ze sobą powiązane.
- jak możemy wpaść w spiralę negatywnego myślenia, uczuć i zachowania



WYPEŁNIJ FORMULARZ  
ELEKTRONICZNIE

WYPEŁNIJ FORMULARZ



WERSJA DO DRUKU

