

Stres Nedir? Nasıl Yönetilir?

Sağlığınız için biriken stresinize DUR deyin!

Stres “çağımızın hastalığı” değildir, ama birikmiş stres birçok tıbbi hastalıkta hazırlayıcı ve tetikleyici rol oynar. Etkili yönetilmeyen stres, hastalıkların belirtilerini şiddetlendirebilir, tedavi etkililiğini düşürebilir ve hatta bazı hastalıkları başlatabilir.

Stresinizi etkili biçimde yönetmek istiyorsanız, sizleri Stres Yönetimi Seminerleri’imize davet ediyoruz.



Seminerlerimiz herkese açıktır ve ücretsiz olarak gerçekleştirilmektedir.

Yer: Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi
Hasan Telatar Konferans Salonu

Seminer Tarihi: 24 Mayıs 2016 Salı, Saat: 13:00-15:00

İletişim Bilgileri: 0 312 246 66 66 / 2031-2224



Başkent Üniversitesi

Ankara Hastanesi

Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi

Hasan Telatar Konferans Salonu