BIZNESMAMY UCZYŁY SIĘ PANOWANIA NAD EMOCJAMI – 09.04.2015

Podczas kolejnych warsztatów w ramach Projektu Gdyński BiznesMam uczestniczki udały się wgłąb siebie. Miały bowiem za zadanie nazwać emocje, które w największym wymiarze kierują ich życiem. Pod okiem prowadzącej – psycholog Anny Dąbrowskiej z Fundacji Gospodarczej starały się wypracować najlepsze metody na radzenie sobie z negatywnymi odczuciami oraz przenoszeniem relacji i stresów zawodowych do domu. Kluczowym elementem spotkania okazały się ćwiczenia z asertywności, której, jak się okazało, trzeba się po prostu nauczyć.

Czwartkowe spotkanie było podsumowaniem teoretyczno- praktycznej części projektu. W przyszłym tygodniu, dzięki AVON Polska, gdyńskie BiznesMamy poznają tajniki dress code i makijażu biznesowego.

