

PSYCHODIA & KAR-GROUP

# Maty poradnik życia

Propozycja dla każdego,  
kto chce odmienić swoje życie...

# Czego się nauczysz?

1

Uważność

2

FOMO

3

Zarządzanie emocjami

4

Zarządzanie czasem

5

Zarządzanie stresem

6

Trening asertywności

7

Efektywna komunikacja



UWAŻNOŚĆ