



**Pandemi
Döneminde**

KAYGI İLE BAŞA ÇIKMA

- ✓ Otomatik düşünce kalıplarını ve tetikleyicileri fark ederek hayat kalitesini olumsuz etkileyen stresi/kaygıyı yönetme
- ✓ NLP Teknikleri ile zihinsel kontrol alanlarının oluşturulması
- ✓ Ruhsal, fiziksel, zihinsel entegrasyonu sağlayarak gelişimi ve duygusal dengelenmeyi destekleme

*Çalışmalarımız online yapılacaktır. Detaylı bilgi ve kayıt için mail adresinden ulaşabilirsiniz.

4 Modül (1 Modül-4 Saat)

Ücret: 400 €

Eğitmen: Ebru Tabakoğlu

www.bilva.co.uk

ebru@bilva.co.uk