

# IDŐPONT VÁLTOZÁS!

## Életigen

### Vidámság-Bölcsesség-Lendület

Életvezetési és személyiségfejlesztési program:  
2020.február 1-március 14.

### Mit csinál Ön szombat délutánonként?

Mi együtt nevetünk, beszélgetünk, gondolkodunk az életről, a lelki egészségünkről, az élet értelméről. Erősítjük egymást a nehézségek között, felvértezzük magunkat azokkal a technikákkal és információkkal, amik megvédenek a munkahelyi kiégéstől, depressziótól, és segítséget nyújtanak a nyugodt élet és a békés családi légkör kialakításában.

**2020.március 14., szombat 18:00**

**Jobb félni, mint megijedni?**

**Szorongás vagy bizalom, félelem vagy szeretet?**

Avagy a gondolkodás, ami gyógyít, vagy megbetegít

**Előadó: Zsiga Attila**

Személyiségfejlesztési és életvezetési tanácsadó és tréner

[www.zsigaattila.hu](http://www.zsigaattila.hu)

**Belépés díjtalan!**

**Helyszín: IKSZT (Kultúrház) Visznek**

