

# Karrier - Szabadegyetem



**Dr. Buda László**  
pszichiáter



**Sándor Tímea**  
HR tanácsadó



**Baráth András**  
karrier-tanácsadó



**Dr. Szondy Máté**  
mindfulness-szakértő

Hogyan valósítsd meg önmagad? Hogyan hat a tudatos jelenlét a munkahelyi teljesítményedre?

Milyen mindfulness technikákat alkalmazhatsz a munkahelyi stressz kezelésére?

Milyen módszerrel írsz meggyerő önéletrajzot?

Hogyan add el magad az állásinterjún?

• • •

Dr. Buda László: Önismeret, önbecsülés és önmegvalósítás

Sándor Tímea: Karriertervező workshop

Baráth András: Önéletrajzírási és álláskeresési stratégiák

Dr. Szondy Máté: Mindfulness - a tudatos jelenlét művészete a munkában

MIKOR?	2020. JÚLIUS 21-23. 13.00-16.30
HOL?	BÉKÉS MEGYEI KÖNYVTÁR 5600 Békéscsaba, Kiss Ernő u. 3.
JELENTKEZÉS:	A könyvtár honlapján ( <a href="http://konyvtar.bmk.hu">konyvtar.bmk.hu</a> ) vagy személyesen a Békés Megyei Könyvtár információs pultjában. Határidő: 2020. 07. 13. Információ: 06-66/530-201



A rendezvényen való részvétel ingyenes, de a korlátozott férőhelyek miatt előzetes regisztrációhoz kötött.

