

הרצאה ענת הראל "להחליט. לעשות. לשנות"

מספר השתלמות: 903

קהל היעד: כלל עובדי האוניברסיטה.

מטרות ההרצאות: ענת הראל, מאמנת לאורח חיים בריא ומנחת מלוויזיה. בהרצאתה תשבור מיתוסים ותדריך כיצד לשדרג את חיינו דרך ניהול אורח חיים בריא, תוך הפניית תשומת לב לשילוב נכון של פעילות גופנית, תזונה מאוזנת וניהול מתחים בחיי היומיום.

היקף ומתכונת ההרצאה: מפגש אחד בן שעה ב-ZOOM
המפגש יכלול הרצאה של 45 דקות ו-15 דקות של פעילות גופנית
מועד ההרצאה: 25 בינואר 2021
שעות ההרצאה: 11:00-12:00

לקראת ההרצאה, יישלח מייל לכלל העובדים ובו אפשרות לרישום.