

8xOdporność na Stres

warsztaty online dla firm



Stres generuje poważne koszty

Kompleksowy program zarządzania energią życiową w stresie, dzięki któremu podniesiesz odporność ciała i umysłu na stres oraz generowane przez niego choroby.

ZREDUKUJ KOSZTY I LICZBĘ ABSENCJI W FIRMIE

Pomóż swoim pracownikom nauczyć się szybko regenerować siły i odreagowywać napięcia. Popraw ich funkcjonowanie w sytuacjach stresowych i konfliktach. Zadbaj o work-life balance i dobrą atmosferę.

8xOdporność na Stres

warsztaty online dla firm

W czasach wzmożonej konkurencji i rosnących oczekiwań potrzebujemy wiedzieć, jak **przeciwdziałać wypaleniu energetycznemu oraz zapobiegać chorobom wynikającym z przeciążenia stresem**. Kurs uczy, jak wykorzystywać energię oddechu, optymalizować stan ciała i umysłu w sytuacjach zagrożenia, stresu, przeciążenia i walki, a także zarządzać rozsądnie energią i czasem.

Dzięki wykładom i ćwiczeniom pracownicy będą z większą pewnością siebie podejmować wyzwania, **działać skutecznie, z determinacją i bez uszczerbku na zdrowiu** w trudnych sytuacjach. Staną się bardziej skoncentrowani, a także mniej podatni na nerwy i frustrację.

Z czego składają się warsztaty?

Odreagowanie – jak odreagować napięcia, by usunąć adrenalinę i inne hormony stresowe z krwi, zanim zaczną wyniszczać organizm

Oparcie w sobie – stań mocno na własnych nogach i nabierz pewności siebie

Oddychanie – świadomie zarządzaj swoim oddechem i wpływaj na reakcje organizmu

Odpooczywanie – naucz się skutecznie i szybko regenerować siły fizyczne i psychiczne

Obecność – nauka koncentracji i zaangażowania w to, co rzeczywiste w sytuacjach stresu i presji

Odpuszczanie – racjonalne podejście do obowiązków i wyznaczania priorytetów

Odżywianie – jak jeść, by utrzymać wysoki poziom energii, ale nie przeciążać organizmu

Opiekowanie się sobą – stań się własnym wspierającym coachem

8xOdporność na Stres

warsztaty online dla firm

AUTOR WARSZTATÓW

Wojciech Eichelberger, jeden z najbardziej znanych i cenionych polskich psychologów, a zarazem ekspert w dziedzinie psychoimmunologii, uczy jak zarządzać energią w stresie. Wyjaśnia zależności i powiązania między tym, co dzieje się w naszej psychice i fizjologii naszego organizmu, a co może skutkować podatnością na choroby cywilizacyjne i wypalenie zawodowe.

Cena za 1 licencję/osobę: **199 zł**
Atrakcyjny rabat przy większych zamówieniach.

PositiveLife.pl

+48 884 024 114

kontakt@positivelife.pl

atrakcyjna platforma szkoleniowa online
prosta, intuicyjna obsługa
możliwość treningu w wybranym czasie i miejscu