

Szkolenie: Zarządzanie stresem.

Termin: 1 – 12 grudnia 2022 roku.

Miejsce: RPA; Kapsztad – Johannesburg – Park Krugera – Sun City

Koszt: 15 300 PLN netto

W cenę wliczono:

- udział w zajęciach oraz materiały szkoleniowe
- przeloty samolotem na trasie Warszawa – Kapsztad – Johannesburg – Warszawa
- zakwaterowanie w hotelach 3 * w pokojach 2 - osobowych
- wyżywienie: 2 posiłki dziennie
- transfery wewnętrzne
- całodobowa opiekę polskojęzycznego pilota / tłumacza
- ubezpieczenie

Uwaga!

Uczestnicy samodzielnie pokrywają koszty ewentualnych testów covid jakie będą niezbędne w czasie wyjazdu.

Program szkolenia:

1. Czynniki wywołujące stres.
2. Źródła stresów .
3. Objawy stresu i skutki jego długotrwałego działania.
4. Metody pokonywania stresu.
5. Efektywne techniki zapobiegania stresowi i redukcji napięcia.
6. Metody zarządzania stresem
7. Zapobieganie stresowi w zespole.
8. Wpływ stresu na efektywność zawodową .

Program pobytu.

Dzień 1

Po południu zbiórka na lotnisku w Warszawie.

Wylot do Kapsztadu. Lot z przesiadką.

Dzień 2

W godzinach południowych przylot do Cape Town, transfer do hotelu, zakwaterowanie w hotelu Waterfront City Lodge.

Po krótkim odpoczynku wjazd kolejka na Górę Stołową (1086 m.n.p.m) największą atrakcją Kapsztadu, przejazd na Górę Sygnalizacyjną, skąd można podziwiać Kapsztad od strony południowej.

Następnie przejazd na Waterfront i kolacja w jednej z restauracji.

Dzień 3

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Po zajęciach wyjazd na Przylądek Dobrej Nadziei (umowne miejsce gdzie spotykają się dwa oceany, najdalej wysunięte na południe miejsce Afryki).
Po drodze w Hout Bay, rejs stateczkiem do kolonii fok,
W drodze powrotnej wyjazd do Simons Town, wizyta w rezerwacie pingwinów.
Powrót do Kapsztadu.
Kolacja w restauracji na Waterfront.

Dzień 4

Po śniadaniu spotkanie z przedstawicielami lokalnego biznesu.
Panel dyskusyjny.
Następnie wizyta w najstarszej budowli w RPA , Castele of Good Hope i wyjazd na testowanie wina do Groot Konstantia.
Kolacja w restauracji w na Waterfront.

Dzień 5

Wczesny wyjazd na lotnisko na lot do Johannesburga.
Po przylocie przejazd do Kruger Parku.
Zakwaterowanie w Campie Pretoriuskop lub Skukuza
Po drodze zobaczymy najładniejsze miejsca widokowe w RPA opisane w książce „100 najładniejszych miejsc na świecie które powinno się zobaczyć”: Trzy Rondale, Boskie Okno i Szczęśliwe Otwory Bourke.
Kolacja w restauracji w campie.

Dzień 6

Ok. godz. 4 30 poranne safari otwartym samochodem (2,5 - 3 godz.)
Powrót do campu na śniadanie , odpoczynek.
Następnie przejazd do Campu Satara przez park (100km).
Po drodze będziemy odwiedzać miejsca oraz zbiorniki wodne ,gdzie lubią przebywać zwierzęta.
Zobaczymy najbardziej na południe Afryki wysunięty baobab.
Powrót do campu.
Zajęcia szkoleniowe.
Nocleg i kolacja w campie.

Dzień 7

Po śniadaniu wyjazd przez park do campu Lower Sabi 75 km.
Oglądanie dzikich zwierząt.
Powrót do campu.
Zajęcia szkoleniowe.
Kolacja w campie Skukuza.

Dzień 8

Po śniadaniu wyjazd do Sun City.
(resort, hotele ,casino , liczne baseny ,restauracje, trasy spacerowe i sporty wodne).
Zakwaterowanie w hotelu Cabanas 3***+
Zajęcia szkoleniowe.

Kolacja w restauracji.
Dla chętnych - wieczór w kasynie.

Dzień 9

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.
Następnie relaks na basenach.
Kolacja.
Dla chętnych - wieczór w kasynie.

Dzień 10

Po śniadaniu wyjazd do Johannesburga, transfer do hotelu City Lodge.
Po zakwaterowaniu wyjazd do stolicy kraju – Pretorii.
Spotkanie z przedstawicielami lokalnego biznesu. Panel dyskusyjny.
Kolacja w Johannesburgu w Monte Casino (centrum rozrywkowym,
będącym kopią miasteczka Monte Casino pod dachem).

Dzień 11

Po śniadaniu podsumowanie szkolenia.
Następnie wykwaterowanie i odwiedziny Lion Park ,gdzie można zobaczyć białe lwy.
Po południu ostatnie zakupy pamiątek i transfer na lotnisko.
Późnym popołudniem wylot do Europy.

Dzień 12

W godzinach południowych przylot do Warszawy.