

Szkolenie: Zarządzanie stresem.

Termin: 17 - 24 marca 2024 r.

Miejsce: Andora (Pireneje)

Koszt: 7400 PLN plus VAT.

W cenę wliczono:

- udział w zajęciach oraz materiały szkoleniowe
- przelot na trasie Warszawa - Barcelona – Warszawa
- transfer lotnisko Barcelona – hotel – lotnisko Barcelona
- 7 noclegów w hotelu 4* w pokoju dwuosobowym
- śniadaniem i kolacją
- skipass na 6 dni
- ubezpieczenie

Uwaga! Możliwość odpłatnego wypożyczenia butów i nart.

Zajęcia szkoleniowe prowadzone są w języku polskim bądź też tłumaczone są na język polski.

Program szkolenia:

Czynniki wywołujące stres.

Źródła stresów .

Objawy stresu i skutki jego długotrwałego działania.

Metody pokonywania stresu.

Efektywne techniki zapobiegania stresowi i redukcji napięcia.

Metody zarządzania stresem

Zapobieganie stresowi w zespole.

Wpływ stresu na efektywność zawodową .

Program pobytu.

Dzień 1.

Godz. 13 00 - zbiórka na lotnisku w Warszawie – wylot samolotu do Barcelony.

Godz. 17 45 - przylot do Barcelony, transfer do hotelu w Andorze.

Zakwaterowanie, kolacja

Dzień 2 – 7

Śniadanie.

Zajęcia szkoleniowe.

Czas wolny, narty.

Kolacja.

Dzień 8

Okolo południa transfer na lotnisko w Barcelonie.

Godz. 18 35 - wylot samolotu do Warszawy

Godz. 21 35 – przylot do Warszawy.