

Szkolenie: Zarządzanie stresem.

Termin: 10 – 16 kwietnia 2024 roku.

Miejsce: ZEA – Dubaj.

Koszt: w trakcie ustalania. ( ca 9 tyś. – 9,5 tyś. PLN )

W cenę wliczono:

- udział w zajęciach oraz materiały szkoleniowe
- przeloty samolotem na trasie Warszawa – Dubaj - Warszawa
- zakwaterowanie w hotelu 4 \* w pokojach 2 - osobowych
- wyżywienie: 2 posiłki dziennie jak w programie
- transfery wewnętrzne
- opiekę polskojęzycznego pilota / tłumacza
- ubezpieczenie

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

Godz. 13 00 spotkanie na lotnisku w Warszawie,

Godz. 15 00 odlot do Dubaju.

Godz. 22 45 przylot do Dubaju, odprawa paszportowa, transfer do hotelu.

Dzień 2

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie wycieczka po Dubaju z przystankiem na zdjęcia m.in. w muzeum Dubaju, hotelu Burj Al Arab, plaża Jumairah, kolej jednoszynowa, hotel Atlantis a po południu safari samochodami terenowymi po pustyni. Kolacja z grilla na pustyni.

Dzień 3

Po śniadaniu wycieczka po Abu Zabi (Wielki Meczet, Pałac Qasr Al

Watan, Corniche) i ew. fakultatywnie Ferrari World ( koszt ca 80 USD).  
Po powrocie do hotelu zajęcia szkoleniowe i kolacja.

#### Dzień 4

Po śniadaniu wyjazd do miasta Fujairah.

W hotelu Sandy Beach zajęcia szkoleniowe a następnie lunch i wypoczynek nad Morzem Arabskim lub kąpiel w basenie.

Możliwa wizyta w Flamingo Resort i polowanie na kraby (koszt ca 60 USD).

#### Dzień 5

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie wizyta w Mall of the Emirates i w snowparku (opcjonalnie jazda na nartach 65 USD). Lunch w hotelu.

Następnie przejazd do centrum, oglądanie Dubai Frame z biletem wstępu i odwiedzimy Dubai Mall na zakupach, obejrzymy muzyczną fontanną i wjedziemy na 124. Piętro najwyższego budynku na świecie - Burdż Chalifa.

#### Dzień 6

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie czas wolny na relaks na basenie hotelowym lub zakupy w galerii handlowej.

Wieczorem kolacja i podsumowanie szkolenia.

#### Dzień 7

Wczesnym rankiem wyjazd z hotelu na lotnisko.

Godz. 8 10 odlot samolotu do Warszawy.

Godz. 12 15 – przylot do Warszawy.