

Szkolenie: Wypalenie zawodowe i walka ze stresem

Termin: 12 – 22 marca 2024 r.

Miejsce: Kostaryka (wschodnie i zachodnie wybrzeże).

Koszt 18 900 plus VAT

W cenę wliczono:

- udział w zajęciach oraz materiały szkoleniowe
- przelot na trasie Warszawa - San Jose – Warszawa
- transfery wewnętrzne
- noclegi w hotelach 3 i 4* w pokojach 2 - osobowych
- wyżywienie: śniadania i kolacje.
Podczas pobytu w Jaco all inclusive (3 dni).
- ubezpieczenie
- opiekę polskojęzycznego pilota / tłumacza.

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

Tematyka szkolenia:

1. Wypalenie zawodowe i sposoby jego unikania
2. Stres – rozpoznawanie, skalowanie, przeciwdziałanie
3. Psychologiczne aspekty eliminowania wypalenia zawodowego i redukcji stresu:
4. Rodzaje zachowań ludzkich
5. Podejmowanie decyzji – potrzeby racjonalne i emocjonalne
6. Empatia, asertywność, agresja, uległość

Program pobytu.

Dzień 1.

Spotkanie z uczestnikami środkowoamerykańskiej eskapady na lotnisku Okęcie im. Fryderyka Chopina w Warszawie. Powitanie, rozdanie dokumentów podróży a następnie odprawa biletowo-bagażowa, oraz przelot do San José z jedną przesiadką lotniczą we Frankfurcie. Przyłot do San Jose, transfer do hotelu.

Czas na odpoczynek po podróży i relaks.

Dzień 2

Rano po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie spacer po stolicy Kostaryki San Jose wizyta w Parque Central de San José oraz w Katedrze . Przejazd do Puerto Viejo de Talamanca – sympatycznej miejscowości nad Morzem Karaibskim, gdzie poczuć można karaibskie wibracje. Wyjazd nad Ocean po stronie Karaibskiej. Przejazd ok 4-5 h. lokalna kawa w Limon który jest najważniejszym karaibskim portem w Kostaryce. Przyjazd do hotelu, zakwaterowanie w hotelu z basenem 3* w bliskiej okolicy plaży. Kolacja i eksploracja nocnego życia w miasteczku

Dzień 3.

Rano po śniadaniu jedziemy do miejscowości Cahuita, która położona jest 10 km od Puerto Viejo. W jej pobliżu znajduje się park narodowy o tej samej nazwie. Park usytuowany jest przy plaży - wybierzemy się na spacer szlakiem wzdłuż plaży. Będziemy rozglądać się za iguanami, małpami i leniwcami. Chętni mogą tutaj także skorzystać z kąpieli w morzu na pięknych, białych plażach, które tworzą niezapomniany spektakl kolorów. Na terenie parku jest wiele gatunków flory i fauny. Spacerując ścieżkami, można zaobserwować zamieszkujące park zwierzęta, m.in. małpki kapucynki, wiele gatunków ptaków, a także legwany i czasami leniwcę. Lunch w restauracji przy plaży. Powrót do Puerto Viejo. Zajęcia szkoleniowe. Kolacja

Dzień 4.

Rano po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie wykwaterowanie i przejazd na rafting po tropikalnej Rio Sarapiquí, położonej na północ od stolicy kraju. Przed Uczestnikami spływ rzeką o klasyfikacji progów II i III. To jedna z najatrakcyjniejszych rzek. a niezapomnianą przygodę i do uprawiania raftingu w Kostaryce. Odprawa i wprowadzenie do Raftingu. Na całej trasie znajduje się kilka kajaków które będą czuwać nad naszym bezpieczeństwem. Trasa wije się pośród gór porośniętych lasem deszczowym i tworzy malowniczą dolinę przyciągając amatorów przygód pontonowo – kajakowych. Degustacja owoców tropikalnych po raftingu i lunch, potem transfer do hotelu. Zakwaterowane i relaks w hotelowych gorących jacuzzi pod rozgwieżdżonym niebem. Kolacja w hotelu.

Dzień 5

Po śniadaniu trekking w parku narodowym. Cel wyprawy okolice wulkanu – Arenal to jeden z najbardziej aktywnych wulkanów w Ameryce Środkowej. Bogata dżungla zaprasza. A o florze i Faunie Kostaryki będzie opowiadał Dr. Carlos Biolog i przewodnik który jest z naszą grupą. Po południu Canopy zip line to rodzaj lin wiszących pomiędzy drzewami . Konstrukcje te były robione przez specjalistów od tyrolek w Dżungli. Przed uczestnikami przejazdu między platformami umieszczonymi na drzewach. Oczywiście jest to bezpieczna aktywność a każdy będzie posiadał odpowiedni sprzęt (uprząż, kaski, liny asekuracyjne). Po Tyrolach gorące źródła i odpoczynek. Zajęcia szkoleniowe. Kolacja w lokalnej tradycyjnej restauracji. Wieczorem wizyta w hotelowym barze

Dzień 6.

Po śniadaniu trekking w Mistico National Park - Początkowo konstrukcje wiszących mostów były robione przez biologów i ekologów prowadzących badania i obserwujących zwierzęta w koronach drzew. Obecnie każdy może zobaczyć jak wygląda życie w dżungli na wysokości 15 – 20 m w parasolu bujnej roślinności. Przed uczestnikami przejścia po wiszących mostach rozciągniętych między drzewami. To prawdziwy raj dla wielbicieli zieleni i niezmałconej niczym natury. Powrót i Po drodze Spacer przez dżunglę do gorącej rzeki to unikat geotermalny Po powrocie do Hotelu odpoczynek.. Kolacja w restauracji regionalnej w La fortuna .

Dzień 7.

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe. Następnie wyjazd nad Ocean Spokojny. Po drodze wizyta na plantacji (3 h). Ekologicznej kawy – obserwacja procesu suszenia i czyszczenia kawy. Degustacja Kawy i poczęstunek owocami. Przejazd do Jaco ok 3 h. Jaco - to szeroka plaża, palmy oraz kultowe miejsce dla surferów, charakteryzujące się jednymi z najlepszych warunków do uprawiania surfingu. Przyjazd do hotelu all inclusive, zakwaterowanie w hotelu. Kolacja i eksploracja nocnego życia !

Dzień 8.

Rano po śniadaniu zajęcia szkoleniowe. Dzień poświęcony na wypoczynek all inclusive oraz dla chętnych na

lekcję surfingu na falach w jego najczystszej hawajskiej formie. Uczestnicy jeżeli będzie taka potrzeba zostaną podzieleni na grupy a następnie po rozgrzewce na plaży i przydzieleniu sprzętu każdy będzie miał możliwość złapania swojej pierwszej w życiu fali... Na najlepszych czeka nagroda. Powrót do Hotelu . Ostatnie zakupy. Błogi relaks przy barze i muzyce . Wieczorem kolacja i zabawa na plaży w rytmach latynoskiej muzyki.

Dzień 9.

Po śniadaniu przejazd do Parku Narodowego Manuel Antonio. Park obejmuje bajkowe plaże i rafy koralowe, a także dżungle lasów tropikalnych, będącymi siedliskami leniwców, legwanów, małp i wielu kolorowych ptaków. W 2011 roku Parku Narodowego Manuel Antonio został uznany przez Forbes, jako jeden z najpiękniejszych parków narodowych na świecie. Powrót do Hotelu all inclusive. Zajęcia szkoleniowe i kolacja I wieczorny spacer po miasteczku. Degustacja w hotelu tradycyjnych Kostarykańskich koktajli.

Dzień 10.

Po śniadaniu podsumowanie szkolenia.
Relaks na plaży lub w basenie. Lunch i ok 13.00 wykwaterowanie.
Wyjazd na lotnisko i wieczorny wylot do Polski.

Dzień 11.

Przylot do Polski przez jeden z Europejskich portów lotniczych.