

Szkolenie: Wypalenie zawodowe i walka ze stresem.

Termin: 11 – 18 czerwca 2024 roku.

Miejsce: Hiszpania - Andora

Koszt 7600 PLN plus 23 % VAT.

W cenę wliczono:

- przelot na trasie Warszawa - Barcelona - Warszawa
- zakwaterowanie w hotelach 4\* (7 noclegów);
- posiłki : śniadania i kolacje
- transfer Barcelona - Andora – Costa Brava - Barcelona
- ubezpieczenie
- opiekę polskojęzycznego pilota

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

Wykładowca – psycholog.

Tematyka szkolenia:

1. KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA
2. KOMUNIKACJA NIEWERBALNA
3. KOMUNIKACJA WERBALNA
4. PSYCHOLOGIA ZACHOWAŃ LUDZKICH
5. PODEJMOWANIE DECYZJI – POTRZEBY RACJONALNE I EMOCJONALNE
6. EMPATIA, ASERTYWNOŚĆ, AGRESJA, ULEGŁOŚĆ
7. WYPALENIE ZAWODOWE I SPOSOBY PRZECIWDZIAŁANIA
8. STRES

Program pobytu:

Dzień 1

Godz. 9 30 - zbiórka na lotnisku w Warszawie.

Godz. 11 15 - odlot samolotu do Barcelony

Godz. 14 30 - przylot do Barcelony, transfer do hotelu w Andorze

Kolacja.

Dzień 2

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie wycieczka panoramiczna po Andorze.

Kolacja

Dzień 3

Po śniadaniu Tour po Pirenejach Francuskich, Hiszpańskich/Katalońskich i Andorskich.

Grupa wyjeżdża z Andory północną granicą do Francji, zwiedza malownicze miasteczko Ax les Thermes po stronie francuskiej, zwiedza Livia-miasteczko po stronie Katalońskiej, do którego wjazd jest możliwy tylko przez Francję, Puigcerda, degustacja serów Pirenejskich, zwiedzanie miasteczka La Seu d'Urgell -siedziby Księcia Andory, biskupa z Seu d'Urgell, wjazd od południa do Andory.  
Wieczorem zajęcia szkoleniowe i kolacja.

#### Dzień 4

Po śniadaniu przejazd nad morze do Hiszpanii.  
Po drodze Monserrat - zwiedzanie Montserrat  
Hotel 4\* w malowniczym miasteczku Tossa de Mar HB.  
Kolacja

#### Dzień 5

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.  
Następnie wyjazd na wycieczkę do Barcelony.  
Powrót do hotelu, kolacja

#### Dzień 6

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.  
Następnie plaża bądź wycieczka po okolicy.  
Kolacja.

#### Dzień 7

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe  
Następnie wypoczynek nad morzem

#### Dzień 8

Po śniadaniu podsumowanie szkolenia i wyjazd na lotnisko do Barcelony.  
Godz. 15 15 - wylot do Warszawy.  
Godz. 18 20 - przylot do Warszawy.