

Szkolenie: Wypalenie zawodowe i walka ze stresem

Termin: 3 – 10 października 2024 r.

Miejsce: Andora - Hiszpania ( Costa Brava )

Koszt: 7600 PLN plus VAT.

W cenę wliczono:

- udział w zajęciach oraz materiały szkoleniowe
- przelot na trasie Warszawa - Barcelona – Warszawa
- transfery wewnętrzne
- 3 noclegi w Andorze i 4 noclegi w Hiszpanii nad morzem (Costa Brava )
- śniadaniem i kolacją
- ubezpieczenie

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

W godzinach porannych zbiórka na lotnisku w Warszawie.

Przylot do Barcelony, transfer do hotelu w Andorze.

Dzień 2

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie wycieczka panoramiczna po Pirenejach.

Kolacja.

Dzień 3

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie 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, oraz Llívia-miasteczko po stronie Katalońskiej do którego wjazd jest możliwy tylko przez Francję. Następnie miasteczko Puigcerdà gdzie będzie degustacja serów Pirenejskich, zwiedzanie miasteczka La Seu d'Urgell - siedziby Księcia Andory, biskupa z Seu d'Urgell i wjeżdża od południa do Andory.

Kolacja.

Dzień 4

Po śniadaniu przejazd nad morze .

Po drodze zwiedzanie Montserrat

Zakwaterowanie w hotelu malowniczym miasteczku Tossa de Mar.

Kolacja.

Dzień 5

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie wycieczka do Barcelony. Zwiedzanie miasta z przewodnikiem.

Powrót do hotelu – kolacja.

Dzień 6 i 7

Do południa zajęcia szkoleniowe a następnie wypoczynek nad morzem.

Wieczorem kolacja.

Dzień 8

Przed południem przejazd do Barcelony – wylot do Warszawy.