

Szkolenie: Zarządzanie stresem.

Termin: 5 - 14 grudnia 2024 r.

Miejsce: Brazylia; Rio de Janeiro.

Koszt 17 600 PLN netto

W cenę wliczono:

- udział w zajęciach oraz materiały szkoleniowe
- przelot na trasie Warszawa – Rio de Janeiro – Warszawa
- transfery wewnętrzne
- noclegi w hotelu 4* w pokojach 2 - osobowych
- wyżywienie: śniadania i kolacje.
- ubezpieczenie
- opiekę polskojęzycznego pilota / tłumacza.

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

Tematyka szkolenia:

Ramowy program:

- 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.

Zbiórka na lotnisku w Warszawie. Nocny lot do Rio de Janeiro.

Dzień 2.

Przylot do Rio de Janeiro. Transfer do hotelu. Odpoczynek i plażowanie na jednej z najdłuższych i najszynniejszych plaż świata – Copacabana. Wieczorem kolacja w typowej churrasceria (restauracja gdzie serwowane są różne gatunki pieczonych mięs)

Dzień 3.

Śniadanie. Do południa zajęcia szkoleniowe.

Następnie zwiedzanie miasta. Przejazd kolejką na górę Corovado, na której znajduje się górujący nad miastem pomnik Chrystusa Zbawiciela. Przejazd na słynny stadion piłkarski Maracana – zwiedzanie stadionu oraz muzeum poświęconego najśłynniejszym wydarzeniom, które miały miejsce na stadionie. Popołudnie wolne na indywidualne spacery po Copacabanie oraz plażowanie.

Kolacja.

Dzień 4.

Śniadanie. Zajęcia szkoleniowe a następnie spacer po plaży Ipanema. Po południu dalsze zwiedzanie Rio de Janeiro. Czas wolny na targu z pamiątkami. Następnie przejazd przez centrum miasta do słynnej Katedry oraz wjazd na wzgórze zwane Głową Cukru. Podziwianie wspaniałych widoków na plażę Rio de Janeiro oraz miasto. Wieczorem zajęcia szkoleniowe

i kolacja.

Dzień 5.

Po śniadaniu plażowanie albo fakultatywna wycieczka do wodospadów Iguazu.

Dzień 6.

Po śniadaniu czas wolny plażowanie ew. fakultatywna wycieczka jeep - em po fawelach (slamsach).

Dzień 7.

Śniadanie. Całodzienna wyprawa statkiem na Wyspy Tropikalne. Przejazd do rybackiej osady Itacuruca, gdzie nastąpi zaokrętowanie na statek. Podczas rejsu na Wyspy Tropikalne podziwianie cudownych widoków oraz szmaragdowych wód oceanu w których będzie możliwa kąpiel. Po przyplnięciu na wyspę odpoczynek oraz indywidualne spacery pośród bujnej, tropikalnej roślinności oraz lunch. Po powrocie do Rio zajęcia szkoleniowe i kolacja.

Dzień 8

Po śniadaniu spotkanie z przedstawicielami lokalnego biznesu. Panel dyskusyjny.

Następnie czas wolny, plażowanie i kolacja.

Dzień 9.

Śniadanie. Podsumowanie szkolenia.

Ostatnie chwile na słonecznych plażach Rio. Wykwaterowanie z hotelu.

Przejazd na lotnisko. Odlot do kraju.

10. Przyłot do Polski.

