

Zarządzanie stresem.

Miejsce; Sri Lanka;

17 – 28 marca 2025 r.

Koszt szkolenia wynosi 10 500 PLN plus 23 % VAT.

Koszt obejmuje:

- udział w zajęciach oraz materiały szkoleniowe
- przelot na trasie Warszawa- Kolombo - Warszawa
- zakwaterowanie w hotelach 3 i 4* w pokojach 2- osobowych;
- wyżywienie: śniadania i kolacje
- transfery wewnętrzne
- opiekę pilota i tłumacza
- ubezpieczenie

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

Wykładowca – psycholog.

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 pierwszy

W godzinach popołudniowych zbiórka na lotnisku w Warszawie – wylot do Colombo. Lot z przesiadką.

Dzień drugi.

Przylot na lotnisko w Colombo, powitanie przez lokalnego pilota – przewodnika i transfer do hotelu na plaży w Waskaduwa - zachodnie Wybrzeże.

Relaks w hotelu.

Kolacja i nocleg w hotelu.

Dzień trzeci.

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie relaks na plaży.

Ci, którzy chcą zasmakować nieco lokalnego kolorytu pojedą z

przewodnikiem na wycieczkę do Panadura.
Wieczorem zabawa w rytmach przebojów obecnie modnych w Sri Lance.
Kolacja i nocleg w hotelu

Dzień czwarty.

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie wymeldowanie i wizyta w sierocińcu słoni w Pinnawala.

W czasie wizyty zobaczymy przejście słoni do wodopoju, młode słonie zażywające codziennej kąpieli.

Z Pinnawala udamy się do Pidurangala. na szczyt 1000 metrowej góry skąd jest piękny widok na Sigirię z Pidurangala.

Kolacja i nocleg w hotelu

Dzień piąty.

Po śniadaniu wyruszymy w góry do rejonu Nuwara Ellia.

Nasza droga prowadzi przez Matale oraz dawną stolicę Sri Lanki Kandy (UNESCO).

Po drodze zatrzymamy się w ogrodach ajurwedycznych aby dowiedzieć się co nieco na temat Ajurwedy, unikalnego systemu medycznego wykorzystywanego do dziś w Indiach i na Sri Lance,

Z Kandy udamy się w góry do hotelu nad wodospadem Ramboda na kolację i nocleg.

Po kolacji zajęcia szkoleniowe.

Dzień szósty.

Po śniadaniu wyruszymy z malowniczego Ramboda Falls do Nuwara Eliya Nie będzie to jednak zwykły transfer. Tego dnia wsiądziemy do typowego lankijskiego busa. Podczas podróży z Ramboda do Nanu Oya, gdzie przesiądziemy się na lokalny pociąg czeka nas też degustacja lokalnego, wspaniałego piwa Lion Lager oraz lokalnego arraku .

Po drodze wizyta w fabryce herbaty połączona z degustacją różnych lankijskich herbat

Po opuszczeniu Nuwara Eliya skierujemy się do Nanuoya na stację kolejową.

Stamtąd wyruszymy lokalnym pociągiem do Ella. Czas przejazdu to ok. 3,5 godziny. Nie mamy miejsc rezerwowanych, więc będziemy musieli podróżować tak jak zazwyczaj podróżują miejscowi. Będzie to nie tylko okazja do zrobienia fascynujących zdjęć jadąc pociągiem przez góry, tunele, mijając niezliczone wodospady, wioski Tamilów plantacyjnych, plantacje herbaty

Miasto Ella to jedyny w swoim rodzaju kurort nęcący europejskim stylem życia. Krótki postój.

Wieczorem dotrzemy do Ahangama na kolację z BBQ w polskim resorcie Surfing Villa na południu wyspy.

Polski pensjonat, polskie smaki w fuzji z lokalną egzotyczną kuchnią. Właścicielami są Basia i Artur Nowakowie - miłośnicy zwierząt, którymi są otoczeni. Mieszka z nimi Mirissa, małpa jak również do resortu z rana przychodzi stado małp wąskonosych gdyż dostają na śniadanie owoce.

Dzień siódmy

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie wymeldowujemy się i jedziemy zwiedzać Fort w Galle.

Po wizycie w forcie udamy się na dłuższy wypoczynek na plaży w kultowej miejscowości Hikkaduwa.

Dawna osada hippisów obecnie stała się kurortem turystycznym z jedyną w swoim rodzaju atmosferą ale również ze względu na topografię i naturalną rafę koralową przy brzegu, jest to miejsce gdzie przyplływają żółwie morskie, jak również siedlisko bajecznie kolorowych ryb ciepłych wód tropikalnych.

Nocleg i kolacja w hotelu Citrus Hikkaduwa 3*. (4 noce / 5 dni).

Dzień 7-10.

Pobył w hotelu na plaży Citrus Hikkaduwa 3*.

Do południa zajęcia szkoleniowe a następnie czas wolny na plażowanie bądź fakultatywne wycieczki.

Kolacje.

Dzień jedenasty

Po śniadaniu podsumowanie szkolenia.

Następnie plaża bądź ostatnie zakupy pamiątek.

Wieczorem wymeldowanie i transfer na lotnisko.

Wylot do Polski ok. północy

Dzień dwunasty.

W godzinach popołudniowych przylot do Warszawy