

Szkolenie: Wypalenie zawodowe i walka ze stresem

Termin: 7 - 18 grudnia 2021 r.

Miejsce: Kapsztad – Johannesburg – Park Krugera - Sun City

Koszt: 14 800 PLN plus 23 % VAT.

W cenę wliczono:

- udział w zajęciach oraz
- materiały szkoleniowe
- przelot na trasie Warszawa – Kapsztad - Johannesburg - Warszawa
- zakwaterowanie w hotelach 3* w pokoju 2-osobowych.
- wyżywienie: śniadania i kolacje
- transfery
- ubezpieczenie

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

Program 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.

Godz. 13 45 zbiórka na lotnisku w Warszawie.

Godz. 15 45 odlot do Kapsztadu via Doha).

Dzień 2

Godz. 11 15 przylot do Cape Town, transfer do hotelu Waterfront City Lodge.

Po zakwaterowaniu wjazd kolejka na Górę Stołową (1086 metrów n.p.m), największą atrakcją Kapsztadu. Następnie przejazd na Górę Sygnalizacyjną ,gdzie można podziwiać Kapsztad od strony południowej , następnie przejazd na Waterfront.

Kolacja w jednej z restauracji na Waterfront.

Dzień 3

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie wyjazd na Przylądek Dobrej Nadziei (umowne miejsce gdzie spotykają się dwa oceany i mewy zawracają) po drodze w Hout Bay, rejs stateczkiem do kolonii fok.

W drodze powrotnej wyjazd do Simons Town , wizyta w rezerwacie pingwinów. Powrót do Kapsztadu.

Kolacja w restauracji na Waterfront.

Dzień 4

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Po zajęciach wyjazd na Waterfront i rejs na Robben Island gdzie Mandela był wieszony przez 18 lat). Czy rejs dojdzie do skutku zależy od pogody.

Następnie wizyta w najstarszej budowli w RPA , Castle of Good Hope , którego budowę zaczęto w 1652 r.

Po południu wyjazd na testowanie wina do Groot Konstantia.

Pożegnanie z Kapsztadem.

Kolacja w restauracji w Grand West Casino lub w restauracji na Waterfront.

Dzień 5

Wczesny wyjazd na lotnisko, przelot do Johannesburga.

Następnie przejazd do Kruger Parku (350 km długości i średnio 65 szerokości).

Po drodze zobaczymy najładniejsze miejsca widokowe w RPA, opisane w książce „100 Najładniejszych miejsc na Świecie które powinno się zobaczyć” - Trzy Rondale, Boskie Okno, Szczęśliwe Otwory Bourke.

Zakwaterowanie w Campie Pretoriuskop lub Skukuza.

Zajęcia szkoleniowe.

Kolacja w restauracji w campie około 18h30.

Dzień 6

O godz 04 30 poranne safari otwartym samochodem (około 2,5 - 3 godz.)

Powrót do campu na śniadanie ,odpoczynek.

Następnie wyjazd do Campu Satara przez park (100km).

W drodze będziemy odwiedzać miejsca oraz zbiorniki wodne, gdzie lubią przebywać zwierzęta.

Zobaczymy drzewo baobab (najbardziej na południe wysunięty baobab).

Powrót do campu.

Zajęcia szkoleniowe.

Kolacja w campie.

Dzień 7

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Po zajęciach wyjazd przez park do campu Lower Sabi (75 km).

Po drodze będziemy odwiedzać miejsca żerowania i polowań dzikich zwierząt.

Powrót do campu.

Nocleg i kolacja.

Dzień 8

Po śniadaniu wyjazd do Sun City

Resort ,hotele, casino , liczne baseny ,restauracje

trasy spacerowe i sporty wodne.

Zakwaterowanie w hotelu Cabanas 3***+

Wieczorem zajęcia szkoleniowa i kolacja w restauracji.

Dzień 9

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie w basenach i kasynach Sun City.

Kolacja.

Dzień 10

Po śniadaniu wyjazd do Johannesburga, transfer do hotelu City Lodge.

Po zakwaterowaniu wyjazd do stolicy RPA – Pretorii.

Po powrocie kolacja w Monte Casino (centrum rozrywkowe, kopia miasteczka

Monte Casino pod dachem, a w nim liczne restauracje, kasyna, teatry, kina,

sklepy.

Dzień 11

Po śniadaniu podsumowanie szkolenia.

Przed wylotem odwiedzimy jeszcze Lion Park ,gdzie można zobaczyć białe lwy.

Obiad i transfer na lotnisko.

Godz. 20 25 wylotu do Warszawy via Doha.

Dzień 12

Godz. 12 05 przylot do Warszawy.