

Szkolenie: Wypalenie zawodowe i walka ze stresem

Termin: 22 – 29 marca 2022 r.

Miejsce: Andora ( Pireneje )

Koszt: 6600 PLN plus 23% VAT.

W cenę wliczono:

- udział w zajęciach oraz
- materiały szkoleniowe
- przelot na trasie Warszawa - Barcelona - Warszawa
- zakwaterowanie w hotelu 4\* ;
- posiłki : śniadania i kolacje
- transfer Barcelona – Andora – Barcelona
- 6 dniowy skipass
- ubezpieczenie

Uwaga! Możliwość odpłatnego wypożyczenia butów i nart.

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.

Godz. 8 00 – Zbiórka na lotnisku w Warszawie.

Godz. 9 20 – wylot samolotu do Barcelony.

Godz. 12 35 – przylot do Barcelony, transfer do hotelu w Andorze.

Zakwaterowanie, kolacja

Dzień 2 – 7

Śniadanie.

Zajęcia szkoleniowe.

Czas wolny, narty.

Kolacja.

## Dzień 8

Po śniadaniu podsumowanie szkolenia. Transfer na lotnisko w Barcelonie.

Godz. 13 25 wylot samolotu do Warszawy

Godz. 16 35 – przylot do Warszawy