

Szkolenie: Zarządzanie stresem.

Termin: 1 - 11 kwietnia 2022 roku.

Miejsce: Kostaryka

Koszt: 15 000 PLN plus 23 % VAT

W cenę wliczono:

- udział w zajęciach oraz materiały szkoleniowe
- przelot samolotem
- zakwaterowanie w hotelach 3 i 4\*
- wyżywienie: 2 posiłki podczas objazdu, na „wypoczynku” 3 posiłki lub all inclusive
- transfery wewnętrzne
- opiekę pilota / tłumacza
- ubezpieczenie

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 1

Spotkanie na lotnisku Okęcie im. Fryderyka Chopina w Warszawie. Przelot do San José z jedną przesiadką.

Przylot do San Jose, transfer do hotelu.

Dzień 2

Rano po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie spacer po stolicy Kostaryki San Jose, wizyta w Parque Central de San José oraz w Katedrze.

Przejazd do Puerto Viejo de Talamanca – sympatycznej miejscowości nad Morzem Karaibskim.

Po drodze, lokalna kawa w Limon, który jest najważniejszym karaibskim portem w Kostaryce.

Przyjazd do hotelu, zakwaterowanie w hotelu.

Zajęcia szkoleniowe.

Kolacja i eksploracja nocnego życia w miasteczku

### Dzień 3

Rano po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Po zajęciach pojedziemy do miejscowości Cahuita, która położona jest 10 km od Puerto Viejo.

W jej pobliżu znajduje się park narodowy o tej samej nazwie. Park usytuowany jest przy plaży - wybierzemy się na spacer szlakiem wzdłuż plaży. Będziemy rozglądać się za iguanami, małpami i leniwcami. Chętni mogą tutaj także skorzystać z kąpieli w morzu na pięknych, białych plażach.

Spacerując ścieżkami, można zaobserwować zamieszkujące park zwierzęta, m.in. małpki kapucynki, wiele gatunków ptaków, a także legwany i czasami leniwce.

Lunch w restauracji przy plaży.

Powrót na nocleg do Puerto Viejo.

Kolacja

### Dzień 4

Rano po śniadaniu. Wykwaterowanie i przejazd na rafting po tropikalnej Rio Sarapiquí, położonej na północ od stolicy kraju. Przed Uczestnikami spływ rzeką o klasyfikacji progów II i III. To jedna z najatrakcyjniejszych rzek. a niezapomnianą przygodę i do uprawiania raftingu w Kostaryce.

Odprawa i wprowadzenie do raftingu. Na całej trasie znajduje się kilka kajaków które będą czuwać nad naszym bezpieczeństwem. Trasa wije się pośród gór porośniętych lasem deszczowym i tworzy malowniczą dolinę przyciągając amatorów przygód pontonowo – kajakowych.

Degustacja owoców tropikalnych po raftingu i lunch.

Następnie transfer do miasteczka La fortuna na nocleg. Zakwaterowane i relaks w hotelowych gorących jacuzzi pod rozgwieżdżonym niebem.

Zajęcia szkoleniowe.

Kolacja w hotelu.

### Dzień 5

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie trekking w parku narodowym.

Cel wyprawy okolice wulkanu – Arenal to jeden z najbardziej aktywnych wulkanów w Ameryce Środkowej. Bogata dżungla zaprasza. A o florze i Faunie Kostaryki będzie opowiadał Dr. Carlos Biolog i przewodnik który jest z naszą grupą.

Po południu Canopy zip line to rodzaj lin wiszących pomiędzy drzewami.

Konstrukcje te były robione przez specjalistów od tyrolek w Dżungli. Przed uczestnikami przejazdu między platformami umieszczonymi na drzewach.

Oczywiście jest to bezpieczna aktywność a każdy będzie posiadał odpowiedni sprzęt (uprzęż, kaski, liny asekuracyjne).

Po Tyrolach gorące źródła i odpoczynek.

Powrót do hotelu.

Kolacja w lokalnej tradycyjnej restauracji.

## Dzień 6

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Po zajęciach trekking w Mistico National Park.

Początkowo konstrukcje wiszących mostów były robione przez biologów i ekologów prowadzących badania i obserwujących zwierzęta w koronach drzew. Obecnie każdy może zobaczyć jak wygląda życie w dżungli na wysokości 15 – 20 m w parasolu bujnej roślinności. Przed uczestnikami przejścia po wiszących mostach rozciągniętych między drzewami. To prawdziwy raj dla wielbicieli zieleni i niezmałconej niczym natury.

Powrót. Po drodze Spacer przez dżunglę do gorącej rzeki to unikat geotermalny

Po powrocie do Hotelu odpoczynek.

Kolacja w restauracji regionalnej w La fortuna .

## Dzień 7

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie wykwaterowanie i wyjazd nad Ocean Spokojny.

Po drodze wizyta na plantacji kawy – obserwacja procesu suszenia i czyszczenia kawy.

Degustacja kawy i poczęstunek owocami.

Przejazd do Jaco ( ok 3 h ).

Jaco - to szeroka plaża, palmy oraz kultowe miejsce dla surferów, charakteryzujące się jednymi z najlepszych warunków do uprawiania surfingu.

Przyjazd do hotelu all inclusive, zakwaterowanie.

Kolacja i eksploracja nocnego życia

## Dzień 8

Rano po śniadaniu zajęcia szkoleniowe

Po zajęciach wypoczynek all inclusive, oraz dla chętnych na lekcję surfingu na falach w jego najczystszej hawajskiej formie. Powrót do hotelu.

Ostatnie zakupy. Błogi relaks przy barze i muzyce .

Wieczorem kolacja i zabawa na plaży w rytmach latynoskiej muzyki.

## Dzień 9

Po śniadaniu przejazd do Parku Narodowego Manuel Antonio. Park obejmuje bajkowe plaże i rafy koralowe, a także dżungle lasów

tropikalnych, będącymi siedliskami leniwców, legwanów, małp i wielu kolorowych ptaków.

W 2011 roku Park Narodowy Manuel Antonio został uznany przez Forbes, jako jeden z najpiękniejszych parków narodowych na świecie.

Powrót do hotelu.

Kolacja i wieczorny spacer po miasteczku.

Degustacja w hotelu tradycyjnych kostarykańskich koktajli.

Dzień 10

Po śniadaniu relaks na plaży lub w basenie.

Ok. 12.00 wykwaterowanie.

Wyjazd na lotnisko i wieczorny wylot do Polski.

Dzień 11

Po południu przylot do Polski przez jeden z Europejskich portów lotniczych.