

Szkolenie: Zarządzanie stresem.

Termin: 13 – 21 czerwca 2022

Miejsce: USA; Floryda (Miami)

Koszt: 14 800 PLN plus 23 % VAT

W cenę wliczono:

- udział w zajęciach oraz materiały szkoleniowe
- przelot na trasie W-wa – Miami – Warszawa – lot z przesiadką.
ew. dopłata do lotu bezpośredniego ca 700 PLN netto.
- zakwaterowanie w hotelu w Miami Beach w pokojach 2- osobowych;
- posiłki : śniadania,
- transfery wewnętrzne
- opiekę pilota
- ubezpieczenie

UWAGA ! Za ew. niezbędne testy covid klienci płacą indywidualnie.

Program szkolenia.

Zarządzanie stresem

- 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 wyjazdu.

Dzień pierwszy

Rano - zbiórka uczestników na lotnisku Warszawa – Okęcie- wylot do Miami.

Dzień drugi

Śniadanie.

Zajęcia szkoleniowe.

Czas wolny – plaża, odpoczynek po podróży.

Dzień trzeci

Po śniadaniu zajęcia szkoleniowe.

Następnie wycieczka po Miami (city tour).

Dzień czwarty

Śniadanie.

Całodzienna wycieczka na Key West

Dzień piąty

Śniadanie

Spotkanie z przedstawicielami biznesu amerykańskiego. Panel dyskusyjny.
Wieczór na plaży w Miami Beach.

Dzień szósty

Śniadanie.

Wycieczka do Parku Narodowego Everglades.

Dzień siódmy

Po śniadaniu przejazd do Miami, rejs statkiem wzdłuż wybrzeża Miami.
Możliwość obejrzenia rezydencji celebrytów, zakupy w centrum
handlowym Sawgrass Mills

Dzień ósmy

Śniadanie. Podsumowanie szkolenia.

Czas wolny – plaża.

Po południu lub wieczorem przejazd na lotnisko – wylot do Warszawy

Dzień dziewiąty

W godzinach popołudniowych przylot do Warszawy