

Szkolenie: Zarządzanie stresem.

Termin: 21 – 27 października 2022 roku.

Miejsce: Zjednoczone Emiraty Arabskie; Dubaj

Koszt: w trakcie kalkulacji

W cenę wliczono:

- udział w zajęciach oraz materiały szkoleniowe
- przeloty samolotem na trasie Warszawa – Dubaj - Warszawa
- zakwaterowanie w hotelu 4* w pokojach 2 - osobowych
- wyżywienie: 2 posiłki dziennie
- transfery wewnętrzne
- całodobowa opiekę polskojęzycznego pilota / tłumacza
- ubezpieczenie

Uwaga!

Uczestnicy samodzielnie pokrywają koszty ewentualnych testów covid jakie będą niezbędne w czasie wyjazdu.

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.