

Nowa oferta

Dwudniowe szkolenie pomagające radzić sobie ze stresem

Nie nadążasz? Tracisz kontrolę? Stresują cię zmiany lub brak zmian?

Co robimy podczas szkolenia?

- Oswajamy temat stresu.
- Sprawdzamy i rozbrajamy własne czynniki lub sytuacje, które nas stresują.
- Poznajemy sposoby radzenia sobie z napięciem, które generuje stres.
- Praktykujemy świadomy oddech, techniki relaksacji i uważności.

Nie obiecuję, że po szkoleniu będziesz płynąć przez potok życia bez stresu. Zapewniam jednak, że zajmiemy się rozbrajaniem stresu i budowaniem tamy czy mostów, które wzmocnią Twój organizm w radzeniu sobie ze stresującym zalewem myśli, uczuć czy zachowań.

Jak prowadzę zajęcia?

- Autentycznie, interaktywnie, podążając za procesem i energią w grupie.
- Praktycznie – łącząc wiedzę z doświadczeniem.
- Program buduję tak, aby dużo ćwiczyć, dyskutować i dawać przestrzeń do sprawdzania, jakie techniki i narzędzia służą każdemu i każdej z Was.

Informacje organizacyjne

- Program szkolenia jest zaplanowany na 2 dni (2 x 8 godzin).
- Termin, miejsce oraz koszty szkolenia są ustalane indywidualnie.