

MODUŁ ZARZĄDZANIE SOBĄ W STRESIE

Przykładowy harmonogram zajęć

Dzień pierwszy

9.00 – zajęcia w grupie

- integracja
- pojęcie stresu
- fazy reakcji stresowej

11.00 – 11.15 – przerwa kawowa

11.15 – zajęcia w grupie

- eustres i dystres
- symptomy stresu
- źródła stresu

13.00 – 14.00 – przerwa obiadowa

14.00 – zajęcia w grupie

- zapobieganie powstawaniu źródłom stresu
- nastawienie myślowe a stres
- negatywne skutki stresu

16.00 – 16.15 – przerwa kawowa

16.15 – zajęcia w grupie

- osobowość IPP

18.00 – zakończenie zajęć

Dzień drugi

9.00 – zajęcia w grupie

- asertywność w walce ze stresem
- zasada 8x3

11.00 – 11.15 – przerwa kawowa

11.15 – zajęcia w grupie

- wyznaczanie celów, metoda SMART
- czas a stres, matryca Eisenhowera

13.00 – 14.00 – przerwa obiadowa

14.00 – zajęcia w grupie

- odżywianie się, a stres
- aktywność ruchowa w walce ze stresem

16.00 – 16.15 – przerwa kawowa

16.15 – zajęcia w grupie

- oddech w walce ze stresem
- ćwiczenia relaksacyjne

18.00 – zakończenie

Zastrzeżenie

Wszelkie elementy niniejszej oferty oraz dokumentów do niej dołączonych stanowiące utwór w rozumieniu Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych, bądź wzór przemysłowy, wzór użytkowy lub znak towarowy w rozumieniu Ustawy Prawo własności przemysłowej stanowią dobro MAKAO - Fundacji Promocji Zdrowia i Rozwoju Turystyki chronione prawem.

Jakiegokolwiek ich wykorzystanie bez wyraźnej, pisemnej zgody MAKAO - Fundacji Promocji Zdrowia i Rozwoju Turystyki będzie stanowiło podstawę do dochodzenia roszczeń, w tym roszczeń odszkodowawczych, na drodze prawnej.

Informacje zawarte w niniejszej ofercie oraz w dokumentach do niej załączonych mogą stanowić tajemnicę przedsiębiorstwa w rozumieniu Ustawy o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji i będzie uprawniać MAKAO - Fundację Promocji Zdrowia i Rozwoju Turystyki do dochodzenia roszczeń, w tym roszczeń odszkodowawczych, na drodze prawnej.

A ul. Sterlinga 16/18 lok. C 212, 90-217 Łódź
T + 42 299.57.08, 0-42 299.57.04
F + 42 299.57.04
E biuro@makao.com.pl

Nr KRS 0000324513
NIP 688 12 89 161
REGON 180405527
Nr KONTA Nordea Bank Polska S.A.
44 1440 1231 0000 0000 0967 3911