



STRESSZKEZELÉS TRÉNING I.

● STRESSZKEZELÉS

Változékony, bizonytalan, komplex világban élünk, olyan tempó és olyan mértékű információáramlás mellett, ami néhány évtizede még elképzelhetetlen volt. A felgyorsult világgal, a növekvő terhekkel járó stressznek folyamatosan ki vagyunk téve, a több irányból érkező elvárásoknak való megfelelés ugyanakkor megszokott körülmények között is nagyfokú kihívást jelenthet, nem beszélve az erős stresszterhelt helyzetekről, amikor a rutinfeladatok mellett megjelennek a nagyobb koncentrációt igénylő feladatok, az időnyomás, a nehéz helyzetek vagy a tárgyaló felek indulatai. Ösztönös működésünkkel törekszünk a felgyülemlő feszültségek csökkentésére, a mentális és fizikális egészség hosszú távú megtartására azonban nagyfokú tudatosságra van szükség.

A tréning célja, hogy a résztvevők megismerkedjenek a stressz rövid és hosszú távú hatásaival, tudatossá váljanak a saját stressz-faktoraikra, megismerjék a különböző megküzdési módszereket, és gyakorlatban alkalmazható stresszkezelő technikákat sajátítsanak el.

● A KÉPZÉS RÉSZLETEI

Időpont: 2024.02.29

Helyszín: Berényi út 72-100.

Képzés díja: 55.000,- Ft +ÁFA/fő*

PANNONJOB

*Az ár a menü/pizzaebéd árát tartalmazza

További információ:

Hajdu Édua

Pannonjob Kft.

+36 20 398 8624

hajdu.edua@pannonjob.hu