

Therapy

Stress
Management

Spa

Nature

Yoga



STRESSZKEZELÉS II.

2024.03.26.

A stressz kezelési lehetőségeinek száma szinte végtelen, akár érzelmi, akár probléma fókuszú megküzdésről beszélünk, elméleti és gyakorlati szinten is rengeteg eszközt tudunk felsorolni. Ráadásul vannak olyan eszközök (például a határvédelmi technikák közül a „nem”-et mondás, vagy a vezetői időzavart megelőzni képes delegálás), melyek – ha nem is univerzálisak – de több helyzet megoldására is alkalmasak lehetnek, és technikailag nem is bonyolultak. Miért olyan nehéz mégis alkalmazni? Miért nem elég, hogy ismerjük a kommunikációs modelljét az eszközöknek?

Stresszkezelés II. tréningünk az egyéni akadályozó tényezőkre, és azok feloldási lehetőségeire fókuszál. A programon való részvétel feltétele a Stresszkezelés I. tréning gyakorlati tananyaga.

Képzés díja: 55.000,- Ft +ÁFA/fő



További részletekért keressetek bizalommal:

Hajdu Édua +36 20 398 8624

hajdu.edua@pannonjob.hu

 PANNONJOB