STRATEGIA
PRZYWÓDZTWO

DOŁĄCZ
DO NAS

20 – 21 SIERPNIA 2020 R.
WARSZAWA

ZARZĄDZANIE STRESEM WG WOJCIECHA EICHELBERGERA

Wojciech Eichelberger

LANGAS.PL

LANGAS
GROUP

ZARZĄDZANIE STRESEM WG WOJCIECHA EICHELBERGERA

"...menedżerowie potykają się nie dlatego, że doświadczają stresu i trudnych emocji ale dlatego, że pozwalają tym emocjom się zniewolić..."

Zapraszamy Państwa na intensywne szkolenie poświęcone zarządzaniu stresem. To ekspercki warsztat o zaawansowanej wiedzy psychologicznej, będący wsparciem w obszarze kluczowych kompetencji menedżerskich, prowadzony przez Wojciecha Eichelbergera -najlepszego eksperta w Polsce, specjalizującego się w profilaktyce przeciążenia i wypalenia stresem oraz leczeniu chorób stresopochodnych.

Twoje korzyści

- poznasz zasady zarządzania własnymi emocjami i stresem w sytuacji dużych wyzwań biznesowych
- nauczysz się korzystać ze źródeł wewnętrznego oparcia
- dowiesz się jak ekspresowo regenerować siły i dbać o własny bilans energetyczny
- nauczysz się mądrej troski o siebie i zapobiegniesz chorobom związanym z przeciążeniem stresem
- zbudujesz odporność na przeciążenia i umiejętność doświadczania uczucia przepływu

Uczestnicy

- menedżerowie pracujący na stanowisku o podwyższonym poziomie stresu i odpowiedzialności
- liderzy, którzy chcą poznać naprawdę efektywny sposób radzenia sobie z zawodowymi lub życiowymi trudnościami

Metody

- Szkolenie ma formę warsztatu. Zajęcia stanowią połączenie wykładów, ćwiczeń grupowych oraz indywidualnych.

Z przyjemnością zorganizujemy to szkolenie w dedykowanej formie zamkniętej.
Zapraszamy do rezerwacji miejsc!

Anna Chmielewska
project manager
tel. 22 696 80 22
a.chmielewska@langas.pl

Wojciech Eichelberger

Psycholog, psychoterapeuta i coach. W swojej pracy odwołuje się do koncepcji terapii integralnej, która oprócz psychiki bierze pod uwagę ciało, energię i duchowość człowieka. Swoim myśleniem, sposobem działania i formą przekazu wyprzedza współczesnych mu ekspertów biznesu i psychologów. Stypendysta Instytutu Psychoterapii Gestalt w Los Angeles i Zen Center of Rochester. Autor i współautor wielu popularnych książek z pogranicza psychologii, antropologii i duchowości, spośród których wiele trafiło na listy bestsellerów. Współtwórca programów telewizyjnych, popularyzujących wiedzę i refleksję z obszaru psychologii egzystencjalnej.

więcej na langas.pl

OPINIE UCZESTNIKÓW

„Bardzo kształcące, inspirujące, motywujące do działania PRZYJDŹ IWEŹ!"
Magdalena Żurawska, Kierownik Oddziału, Przedsiębiorstwo Handlowe Arko

„... niesamowity przykład na prawdziwe przywództwo. Doświadczenie, siła, trafność przekazu jest niewiarygodna."
Patrycja Dębska, Dyrektor Departamentu Obsługi Klienta, Axa Polska

„Dziękuję, pierwszy raz żałowałam, że zajęcia się kończą."
Marta Grotowska, PRO-SAN Sp. z o.o.

więcej na langas.pl

ZARZĄDZANIE STRESEM WG WOJCIECHA EICHELBERGERA

20 – 21 SIERPNIA 2020 R.

To skuteczne zasady zarządzania stresem w sytuacji dużych wyzwań biznesowych

To warsztat, dzięki któremu dowiesz się, jak ekspresowo regenerować siły i dbać o własny bilans energetyczny

To metody budowania odporności na przeciążenia i umiejętność doświadczania uczucia przepływu

KLUCZOWE ZAGADNIENIA PROGRAMOWE:

- umiejętność podejmowania wyzwań i efektywnego działania w sytuacjach trudnych,
- źródła wewnętrznego oparcia (oparcia w sobie),
- odporność na przeciążenia i likwidowanie objawów,
- szybka regeneracja sił i odzyskiwanie energii życiowej,
- zapobieganie chorobom związanych z przeciążeniem stresem,
- odreagowywanie napięcia,
- bilans energetyczny,
- rozwijanie i wykorzystywanie własnych zasobów emocjonalnych,
- kontrolowanie i kierowanie energią jaka wypływa z emocji doświadczanych przez grupę,
- rozpoznawanie wczesnych sygnałów ostrzegawczych zapowiadających wybuch emocjonalny,
- zarządzanie konfliktem.

"..Inteligencja emocjonalna i odporność na stres ma większe znaczenie w biznesie niż IQ..."

Tak mówią headhunterzy rekrutujący menedżerów na kluczowe stanowiska zarządcze. To kluczowa kompetencja menedżerska, która pozwala pozostać w dobrej kondycji i działać sprawnie tak długo, jak tego od siebie wymagamy. Praca z emocjami to kluczowa praca jaką mamy do wykonania w naszym życiu. Tylko tak możemy dokonać ogromnego skoku rozwojowego.

"Stres to iluzja, która sprawia, że żyjemy w stanie stałej mobilizacji do walki. To z kolei, powoduje realne, negatywne konsekwencje dla naszego organizmu, obniża poziom naszej energii życiowej i odporności na przeciążenia i choroby. Życie wymaga od nas dużych nakładów energii, którą zużywamy na nasze codzienne zajęcia, pracę i kontakty z ludźmi. Jesteśmy napięci, zestresowani, przeciążeni - nie rzadko całkowicie wypaleni. Dlatego tak istotną kwestią jest rozwój kompetencji emocjonalnych, przesądzających o umiejętności zachowania równowagi emocjonalnej oraz świadomego rozwijania i wykorzystywania własnego potencjału emocjonalnego. Ludzie, których cechuje wysoki poziom kompetencji emocjonalnych są bardziej niż inni skuteczni w kierowaniu emocjami (własnymi i cudzymi) w tworzeniu konstruktywnych relacji z otoczeniem, w podejmowaniu decyzji w skomplikowanych sytuacjach społecznych..."

Wojciech Eichelberger

więcej szczegółów na langas.pl

ul. Wioślarska 8
00-411 Warszawa
tel: + 48 22 696 80 20
fax: + 48 22 355 24 08
www. langas.pl
e-mail: langas@langas.pl

Wypełnij formularz zgłoszeniowy i prześlij na numer fax: **22 355 24 08** lub e-mail: **szkolenia@langas.pl**

STRATEGIA, PRZYWÓDZTWO

ZARZĄDZANIE STRESEM WG WOJCIECHA EICHELBERGERA

WARSZAWA
20 - 21 SIERPNIA 2020 R.

Centrum Konferencyjne MsMermaid,
ul. Wioślarska 8, Warszawa

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

☐	zgłoszenie do 6/08/2020	**2970 PLN + 23%**
☐	zgłoszenie od 7/08/2020	**3970 PLN + 23%**

CENA ZAWIERA
Uczestnictwo w szkoleniu, materiały, certyfikat

SPOSÓB PŁATNOŚCI
Przelewem w terminie 7 dni od daty otrzymania faktury proforma na konto Langas Group Sp. z o.o. NIP 701 097 22 34

POTWIERDZENIE ZGŁOSZENIA
Po otrzymaniu formularza zgłoszeniowego prześlemy Państwu potwierdzenia przyjęcia zgłoszenia na adres e-mail podany w formularzu. Na ok. 10 dni przed rozpoczęciem wydarzenia otrzymają Państwo szczegółowe informacje organizacyjne.

FIRMA

.....

Adres

.....

Imię i nazwisko (1)

.....

Stanowisko

.....

E-mail

.....

Imię i nazwisko (2)

.....

Stanowisko

.....

E-mail

.....

Imię i nazwisko (3)

.....

Stanowisko

.....

E-mail

.....

Osoba do kontaktu
(przed szkoleniem otrzyma na adres e-mail informacje o szkoleniu)

.....

Stanowisko

.....

E-mail

.....

Telefon/Fax

.....

☐ Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Langas Group Sp. z o.o., ul. Wioślarska 8, 00-411 Warszawa, NIP: 701 097 22 34 w celu dostarczania informacji handlowych drogą elektroniczną, w tym pocztą elektroniczną oraz telefonicznie, z art. 6 ust. 1 lit. a rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych (RODO) oraz ustawą z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz.U. 2017 poz. 1219 z późn. zm.). Wyrażenie zgody jest dobrowolne i może być w każdym czasie cofnięte.

☐ Wyrażam zgodę na inicjowanie telefonicznych połączeń przychodzących z wykorzystaniem przez Langas Group Sp. z o.o., ul. Wioślarska 8, 00-411 Warszawa, NIP: 701 097 22 34 w celach handlowych i marketingowych zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych (RODO) oraz z art. 172 ustawy prawo telekomunikacyjne (Dz.U. Dz.U.2016.1489 z późn. zm.). Wyrażenie zgody jest dobrowolne i może być w każdym czasie cofnięte.

FAKTURA

☐ Oświadczamy, że jesteśmy płatnikami VAT nasz nr NIP:
.....
Upoważniamy firmę Langas Group do wystawienia faktury VAT bez naszego podpisu.

☐ Oświadczamy, że nie jesteśmy płatnikami VAT

W przypadku wycofania zgłoszenia w terminie późniejszym niż 14 dni przed szkoleniem, uczestnik zostanie obciążony kosztem w wysokości 50% wartości zamówienia. Wycofanie zgłoszenia w terminie późniejszym niż 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia nie zwalnia uczestnika z obowiązku zapłaty 100 % wartości zamówienia. Odwołanie zgłoszenia musi być dokonane w formie pisemnej. Możliwe jest zgłoszenie zastępstwa uczestnika inną osobą. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trenera z przyczyn niezależnych od organizatora. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany planu, miejsca, terminu lub odwołania szkolenia z przyczyn niezależnych od organizatora.

Oświadczam, że jestem upoważniony (-na) przez firmę do podpisania formularza.

podpis tadapieczęć