

DOŁĄCZ  
DO NAS

18 - 19 KWIETNIA 2024 R.  
WARSZAWA

# ZARZĄDZANIE STRESEM WG WOJCIECHA EICHELBERGERA



Wojciech Eichelberger

# 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 zapobiegiesz 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. 22 355 24 00  
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](https://www.langas.pl)

## OPINIE UCZESTNIKÓW

*„Bardzo kształcąca, inspirująca, motywująca do działania PRZYJDŹ IWEŻ!”*

**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](https://www.langas.pl)



# ZARZĄDZANIE STRESEM WG WOJCIECHA EICHELBERGERA

**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](http://langas.pl)





Wypełnij formularz zgłoszeniowy i prześlij na  
numer fax: 22 355 24 08 lub e-mail: [szkolenia@langas.pl](mailto:szkolenia@langas.pl)

## KOMPETENCJE MENADŻERSKIE

### ZARZĄDZANIE STRESEM WG WOJCIECHA EICHELBERGERA

18 - 19 KWIETNIA 2024 R.  
WARSZAWA

## LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

zgłoszenie do 21/03/2024 **3 570 PLN + 23% VAT**

zgłoszenie od 22/03/2024 **3 970 PLN + 23% VAT**

## CENA ZAWIERA

Uczestnictwo w szkoleniu, materiały, certyfikat

## SPOSÓB PŁATNOŚCI

Przelewem w terminie 7 dni od daty otrzymania faktury proforma  
na konto Langas Regtech Sp. z o.o. NIP 7010991220

## 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 Regtech Sp. z o.o., ul. Marszałkowska lok.15, 00-545 Warszawa, NIP: 7010991220 w celu dostarczenia 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 Regtech Sp. z o.o., ul. Marszałkowska lok.15, 00-545 Warszawa, NIP: 7010991220 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 Regtech Sp. z o.o. do wystawienia faktury VAT bez naszego podpisu.

Oświadczamy, że nie jesteśmy płatnikami VAT

„Oświadczam, że zapoznałem/am się z ogólnymi warunkami uczestnictwa w projektach edukacyjnych realizowanych przez Langas Regtech <https://langas.pl/wp-content/uploads/2020/09/Ogo%CC%81ne-warunki-uczestnictwa-w-projektach-edukacyjnych-realizowanych-przez-Langas-Group.pdf>

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