

DOŁĄCZ
DO NAS

16 - 17 GRUDNIA 2021 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](http://langas.pl)

OPINIE UCZESTNIKÓW

„Bardzo kształcące, inspirujące, motywujące 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](http://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





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

KOMPETENCJE MENADŻERSKIE

ZARZĄDZANIE STRESEM WG WOJCIECHA EICHELBERGERA

16 - 17 GRUDNIA 2021 R.
WARSZAWA

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

zgłoszenie do 25/11/2021 **2 570 PLN + 23% VAT**

zgłoszenie od 26/11/2021 **2 970 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.