

DOŁĄCZ
DO NAS

1 - 2 LUTEGO 2024 R.
WARSZAWA

ŁADOWANIE MENTALNEGO POWER BANKU WG DR. PAWŁA FORTUNY

**Jak w efektywny sposób odzyskiwać
energię życiową i przeciwdziałać
wypaleniu zawodowemu?**



Paweł Fortuna

ŁADOWANIE MENTALNEGO POWER BANKU WG DR. PAWŁA FORTUNY

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

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

„Wypalenie zawodowe, stany lękowe, bezsenność, choroby układu krążenia to coraz częściej choroby zawodowe spowodowane ciągłym stresem. Kluczowym wyzwaniem wśród menedżerów stało się utrzymanie wysokiej produktywności i zaangażowania własnego jak i podwładnych. Umiejętne reagowanie na stres jest kluczem efektywności w pracy, dobrego zarządzania i rozwoju. W czołowych firmach takich jak Google, Apple, Toyota, Tesla umiejętność ta jest uważana za nieodzowną cechę dobrego menedżera/lidera.”

Zapraszamy na ponadprzeciętny warsztat, który poprowadzi wyjątkowej klasy znawca tematu, badacz zakamarków ludzkiej psychiki oraz dostarciciel kreatywnych rozwiązań - dr Paweł Fortuna. Podczas szkolenia spojrzysz stresorom prosto w oczy i okiełznasz tę siłę, która odpowiednio zagospodarowana, staje się dobrostanem i siłą napędową.

Ten dwudniowy intensywny warsztat 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. Przeniesie Cię w świat wiedzy dostępnej dla nielicznych, poprowadzi Cię do życiowej i zawodowej satysfakcji.

Korzyści:

- Okiełznanie stresu na poziomie emocjonalnym, zgodnie z zasadą „w zdrowym ciele zdrowy duch”.
- Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu i chorobom układu naczyniowego.
- Konfrontacja ze stresem na poziomie poznawczym, zgodnie z zasadą „wszystko jest w głowie”.
- Opanowanie stresu na poziomie społecznym, zgodnie z zasadą „w grupie siła”.
- Sterowanie stresem na poziomie duchowym, zgodnie z zasadą „co los zrzędził, tym człowiek musi zarządzić”.

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 ćwiczeń ruchowych, ćwiczeń relaksacyjnych, technik teatru improwizowanego oraz inspirującej debaty i kojącej rozmowy.

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

DR PAWEŁ FORTUNA

Psycholog i trener biznesu z 25 letnim doświadczeniem w pracy z liderami. Wykładowca na Akademii Leona Koźmińskiego (MBA), Uniwersytecie SWPS (pozytywna organizacja), adiunkt w Katedrze Psychologii Eksperymentalnej KUL.

Pasjonat psychologii pozytywnej, prowadzi badania na styku psychologii i kognitywistyki, rozwija autorską koncepcję cyberpsychologii pozytywnej.

Publikuje m.in. w *Current Psychology*, *Journal of Consumer Behaviour*, *Postdigital Science and Education*. Autor i współautor kilkunastu książek, w tym współredaktor pierwszego w Polsce podręcznika akademickiego „Psychologia biznesu”.

Trzykrotny laureat *Nagrody Teofrasta* za najlepszą książkę psychologiczną oraz czterokrotny laureat nagrody *Książka dla Trenera* Polskiego Towarzystwa Trenerów Biznesu. Jego ostatnia książka: „Optimum. Idea pozytywnej cyberpsychologii” (2021, Wydawnictwo Naukowe PWN) została wyróżniona główną nagrodą w konkursie „POZYTYW 2022” Polskiego Towarzystwa Psychologii Pozytywnej.

Członek ZAiKS, autor tekstów i kompozytor (największy hit: „Dziewczyna szamana”, 5 Fryderyków). Inicjator wielu akcji społecznych, w tym konferencji *Ludzka twarz biznesu* i *Konferencji Aktualności Psychologicznych - Aktualia*.



ŁADOWANIE MENTALNEGO POWER BANKU WG DR. PAWŁA FORTUNY

DZIEŃ 1 / 1 LUTEGO 2024

9.30 - Rejestracja, powitalna kawa i herbata

10.00 - Rozpoczęcie szkolenia

UWALNIAMY CIAŁO OD NAPIĘCIA - NAJMOCNIEJSZY JEST MIĘSIEN ROZLUŻNIONY

- Identyfikacja i świadomość reakcji ciała w sytuacji stresu
- Techniki szybkiej relaksacji w sytuacjach trudnych
- Praca z oddechem, techniki rozluźniające
- Osiąganie optymalnego stanu rozluźnienia i swobody działania
- Redukcja napięć poprzez zabawową aktywność
- Praktyczna psychologia uśmiechu
- Wzmacnianie dobrostanu psychofizycznego

ODWAŻNIE SPOGLĄDAMY STRESOROM PROSTO W OCZY - CIEKAWOŚĆ ZAMIAST LĘKU

- Inteligentne przepracowanie źródła napięcia
- Trzy typy stresorów: strata, zagrożenie i wyzwanie
- Subiektywny charakter oceny zdarzenia jako stresującego
- Możliwości modyfikacji oceny zagrożenia
- Identyfikacja i reinterpretacja źródła problemu
- Wzmacnianie dzielnej postawy w konfrontacji ze stresem
- Zamiana niepokoju w ciekawość

16.00 - Zakończenie szkolenia

DZIEŃ 2 / 2 LUTEGO 2024

9.00 - Rejestracja, powitalna kawa i herbata

9.30 - Rozpoczęcie szkolenia

WZMACNIAMY DOBROSTAN DOBRymi RELACJAMI - WSPARCIE NA WAGĘ ZDROWIA

- „Łatanie dziur” w murze wsparcia społecznego
- Identyfikacja toksycznych odniesień
- Radykalna eliminacja destrukcyjnych relacji
- Poszukiwanie wzmacniających interakcji
- Wzmacnianie samooceny i przekonanie o własnej skuteczności
- Świadome zarządzanie systemem wsparcia społecznego
- Zarządzanie wewnętrznym dialogiem na rzecz wzmocnienia Ja

JESTEŚMY PONAD TRUDNOŚCIAMI - WYJŚCIE Z SYTUACJI BEZ WYJŚCIA

- Niezawodne szlaki transcendencji i dobrostanu psychicznego
- Dystans do siebie - dojrzałe poczucie humoru
- Wyjście ku innym - magia wdzięczności
- Stاپanie się z naturą i sztuką - wzmacnianie podziwu dla piękna
- Pozytywna symulacja - wyzwalanie siły tkwiącej w nadziei
- Odkrywanie sensu - doświadczanie pełni

15.30 - Zakończenie szkolenia





ul. Marszałkowska 58 lok.15
00-545 Warszawa
tel: +48 22 355 24 00
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**

KOMPETENCJE MENADŻERSKIE

ŁADOWANIE MENTALNEGO POWER BANKU WG DR. PAWŁA FORTUNY

1 - 2 LUTEGO 2024 R.

WARSZAWA

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

- zgłoszenie do 11/01/2024 **2 570 PLN + 23% VAT**
- zgłoszenie od 12/01/2024 **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 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 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/Og%C3%B3lne-warunki-uczestnictwa-w-projektach-edukacyjnych-realizowanych-przez-Langas-Group.pdf>

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