

PROGRAM SZKOLENIA

JAK ROZPOZNAĆ KRYZYS? JAK ZADBAĆ O SIEBIE W KRYZYSIE?

CEL SZKOLENIA

- ❖ Uzyskanie odpowiedzi na pytanie czym jest kryzys, kiedy może się pojawić, jak go rozpoznać?
- ❖ Zdobyć umiejętności rozpoznawania emocji.
- ❖ Poznanie wybranych metod pomocnych w radzeniu sobie z trudnościami.

PROGRAM SZKOLENIA

1. Pojęcie sytuacji kryzysowej.
2. Okoliczności sprzyjające pojawieniu się sytuacji kryzysowej.
3. Poziomy zaangażowania w sytuacji kryzysowej.
4. Emocje – “nie taki diabeł straszny”.
5. Metoda STOP w walce z niepokojem.
6. Krótki trening antykryzysowy.

CENA SZKOLENIA

390 zł + VAT (23%)

W okresie pandemii cena promocyjna!

120 zł + VAT (23%)

INFORMACJE DODATKOWE

1. Każdy uczestnik otrzymuje:
 - ✓ *materiały szkoleniowe*
 - ✓ *szablony pracy własnej*
2. Zgłoszenia należy dokonać na podstawie formularza
3. Ilość miejsc na szkoleniu ograniczona

w obiektywie Feliksa