**meetingpointTRAINS**

Nazwa szkolenia: **MOŻESZ BYĆ ZDROWY, SKUTECZNY I ZMOTYWOWANY.**

**JAK POKONAĆ STRES, BRAK SIŁY I MOTYWACJI.**

Cel szkolenia**: Dostarczenie metod umożliwiających podnoszenie odporności**

**na rosnący poziom stresu oraz pomoc w utrzymaniu sprawnej**

**kondycji psychofizycznej niezbędnej w efektywnym wykonywaniu**

**swoich obowiązków.**

Data szkolenia: **20 maja 2014, wtorek**

Miejsce: **Francuska Izba Przemysłowo-Handlowa w Polsce, ul. Widok 8,**

**Warszawa.**

CENA: 390 PLN + VAT, *cena obejmuje 2 przerwy kawowe i obiad*

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest dokonanie wpłaty *do 16 maja 2014* na konto nr:

oraz przesłanie potwierdzenia przelewu na adres: [**trains@meetingpoint.pl**](mailto:trains@meetingpoint.pl)

Osoby zainteresowane otrzymaniem faktury VAT proszone są o przesłanie danych do faktury na adres: [**trains@meetingpoint.pl**](mailto:trains@meetingpoint.pl)

Organizator: **meetingpoint**

e-mail: **[trains@meetingpoint.pl](mailto:trains@meetingpoint.pl)** , telefon: **[+48 869 44 16](tel:%2B48%C2%A0869%2044%2016" \t "_blank),**  **[+48 502 102 670](tel:%2B48%C2%A0502%C2%A0102%20670" \t "_blank)**

adres: Aleja Przyjaciół 1/6, 00-565 Warszawa, Poland, website: www.trains.com.pl, www.meetingpoint.pl

|  |  |
| --- | --- |
| NAZWA SZKOLENIA | **MOŻESZ BYĆ ZDROWY, SKUTECZNY I ZMOTYWOWANY.  JAK POKONAĆ STRES, BRAK SIŁY I MOTYWACJI.** |
| ORGANIZATOR | **meetingpointTRAINS** |
| UCZESTNICY SZKOLENIA | Osoby zestresowane i te, które po prostu potrzebują motywacji do zmiany. Szkolenie przeznaczone jest dla pracowników różnych szczebli, którzy chcą zwiększyć swoją skuteczność zawodową, jak i dla wszystkich, którzy dbają o swoje zdrowie psychofizyczne. |
| CEL SZKOLENIA | Dostarczenie metod umożliwiających podnoszenie odporności na rosnący poziom stresu oraz pomoc pracownikom (i nie tylko ) w utrzymaniu sprawnej kondycji psychofizycznej niezbędnej w efektywnym wykonywaniu swoich obowiązków.  Tematy poruszane na szkoleniu dotyczą nie tylko przeciwdziałania wypaleniu stresowemu, ale również pomagają w realizacji własnych planów i w utrzymaniu motywacji do działania. |
| KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW | Uczestnicy szkolenia:   * zdobędą wiedzę na temat stresu i jego możliwych skutków na organizm człowieka * nauczą się praktycznie zarządzać sobą w sytuacji stresowej * dowiedzą się, jak dbać o siebie, żeby lepiej zarządzać własną energią życiową i dzięki temu będą mogli cieszyć się pełnym zdrowiem i satysfakcją z życia * uzyskają pomoc w określaniu swoich celów czy postanowień i dowiedzą się, jak mogą się sami motywować do ich realizacji * nauczą się pracy nad swoim nawykami, które będą chcieli zmieniać i dzięki temu żyć zdrowiej i bez narzekania * dowiedzą się jak lepiej zarządzać czasem wykorzystując do tego konkretne i proste narzędzia. |
| FORMUŁA SZKOLENIA | Szkolenie ma formę wykładowo-warsztatową, dzięki której oprócz zdobywania wiedzy teoretycznej uczestnicy (a nie tylko słuchacze) będą mogli poprzez ćwiczenia zdobyć konkretne i bardzo przydatne dla nich umiejętności.  Liczba uczestników - grupa do 15 osób. |
| CZAS TRWANIA SZKOLENIA | 6 godzin |
| PLAN SZKOLENIA | *zagadnienia*   * Poznanie się i wprowadzenie do tematów i ćwiczeń * Moduł dotyczący stresu : definicje, rodzaje, skutki przewlekłego stresu i radzenie sobie ze stresem * Temat zdrowia i odporności: zarządzanie własną energią życiową, podnoszenie własnej wydajności organizmu, ćwiczenia oddechowe i tak zwane „mini-przerwy” * Motywacja i zarządzanie czasem: realizacja celów osobistych, pojęcie motywacji, ustalanie priorytetów, model i ćwiczenie SMART, pojęcie krzywej wydajności i praca z nawykami. |
| Prowadzący | Honorata Kifner - Absolwentka Praktycznej Psychologii Motywacji i Akademii Zdrowia i Odporności (Health and Resilience Academy) w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie. Magister Zarządzania Potencjałem Społecznym (Uniwersytet Warszawski) z kilkuletnim doświadczeniem w pracy w międzynarodowej korporacji. Aktualnie studentka Szkoły Treningu i Warsztatu Psychologicznego (Ośrodek Pomocy i Edukacji Psychologicznej INTRA). Interesuje ją głównie zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu, komunikacja oraz motywacja ludzkich zachowań. Przeprowadziła szkolenia motywacyjne dla maturzystów w Collegium Novum. Uczestniczyła w projekcie prozdrowotnym dla firmy Flint Group Polska. |

po