**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**

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

Organizator: **meetingpoint**

e-mail: **trains@meetingpoint.pl** , telefon: **+48 869 44 16,**  **+48 502 102 670**

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