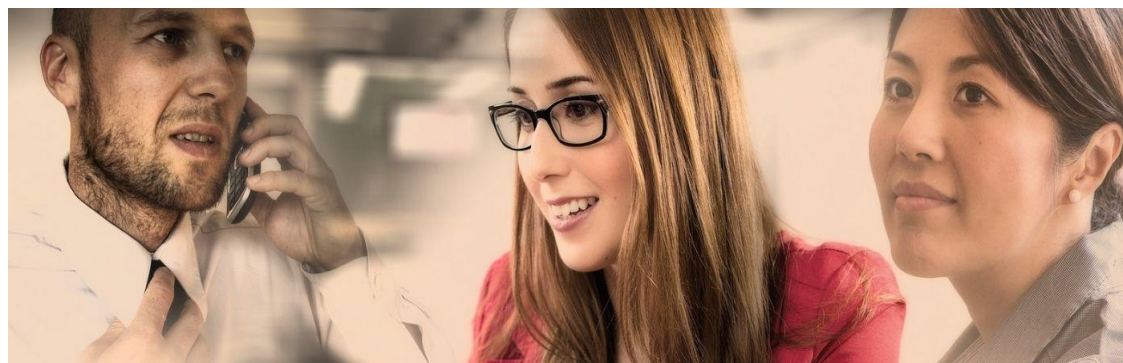




ONLINE WORKSHOP

Link bude
zaslaný po registrácii

Slovensko-rakúska obchodná komora, Švédsko
obchodná komora a Taliansko - slovenská obchodná
komora si Vás dovoľuje srdečne pozvať na online
workshop:

Mentálne techniky na zvládanie stresu

Keď náš stres prekročí určitú hodnotu, začne nám to komplikovať život: Zníži našu schopnosť riešiť problémy, zhorší naše vzťahy s inými ľuďmi, ináš zdravotný stav. Vtedy je dobré vedieť, čo si máme v duchu povedať, aby sme uvoľnili svoj stres i stres zúčastnených ľudí.

TÉMY WORKSHOPU:

- Ako spoznáte negatívny stres.
- Prečo niekedy mentálne techniky nefungujú a ako to napraviť.
- Tri príčiny spôsobujúce stres.
- Technika „Prerámovania“ udalosti.
- Technika Kotvenie v piatich zmysloch.
- Dve sugescie na ukončenie stresu.

CIELOM ŠKOLENIA je ukázať vám, čo si máte v duchu povedať, aby ste zvládli svoj nadmerný stres a tiež zmiernili vplyv stresu na ľudí vo Vašom okolí.

PREDNÁŠAJÚCI:

RNDr. Alexander Birčák
Manažérsky kouč a školiteľ

Albisa s.r.o.



Podmienky účasti:

Vzhľadom na formát podujatia a cieľom zabezpečenia možnosti lepšej komunikácie medzi účastníkmi je účasť na tomto workshope podmienená zapnutím si kamery a mikrofónu na Vašom zariadení (je to aj príležitosť na Networking!) Iba takýmto spôsobom Vám vieme zabezpečiť plnohodnotný zážitok. Využite príležitosť a prijmite naše interaktívne online pozvanie.

Účastnícky poplatok:

Pre členov komory - zdarma

Jazyk:

Slovenčina
Prosíme Vás o prihlásenie

TU najneskôr do 17.11.2020

Tešíme sa na Vás !

SLOVENSKO-RAKÚSKA OBCHODNÁ KOMORA

Kutlíkova 17, P.O. BOX 228

814 99 Bratislava

Tel. +421/2/635 367 87, 88

+421 903 750 964

sohk@sohk.sk, www.sohk.sk

