

**NAJBARDZIEJ KOMPLEKSOWY
NIEZBĘDNIK MENTALNY NA CZASY „NEW NORMAL”
ZADBAJ O SIĘBIE!**

www.transitiongroup.eu

	I	II	III
Szkolenie online:	DBAJ O SWOJĄ ENERGIĘ OSOBISTĄ DZIEŃ PO DNIU	RÓWNOWAGA PSYCHICZNA W RZECZYWISTOŚCI „NEW NORMAL”	REDUKCJA STRESU I NAPIĘCIA DZIĘKI TECHNIKOM UWAŻNOŚCI
Wyzwanie:	Uwaga! Opada energia Czujesz, że nie masz siły? Zapobiegaj utracie energii! Buduj ją!	Narastanie napięcia, lęku, związanych z codziennym życiem i pracą w warunkach pandemii. Jak radzić sobie z emocjami i ze stresem	Uczucie lęku i niepewności zaburza funkcjonowanie – zdenerwowanie, natłok myśli, zaburzenia snu. Co konkretnie robić? Jak wykorzystać techniki „UWAŻNOŚCI”
Rozwiązanie:	Webinary 3 x 90 min. „Dbaj o swoją energię osobistą - dzień po dniu”	Webinary (2* 90 min) • Dodatkowo konsultacje indywidualne/ stres (2 godziny po każdym webinarze) „Równowaga psychiczna w rzeczywistości New Normal”	Spotkania online • 5 webinarów x 90 min. • praktyka uważności – ćwiczenia, techniki „Redukcja stresu i napięcia dzięki technikom Uważności”

	IV
Szkolenie online:	BUDUJ I WZMACNIJ SWOJĄ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ
Wyzwanie:	Niska odporność psychiczna na stres i nieustanną zmienność środowiska. Oznaczać to może poczucie braku kontroli, niepewność siebie, niskie zaangażowanie i lęk przed wyzwaniami
Rozwiązanie:	5 webinarów tematycznych x 90 min. dedykowanych odporności psychicznej w koncepcji 4C (kontrola, zaangażowanie, pewność siebie, wyzwania) <i>„Buduj i wzmacniaj swoją odporność psychiczną”</i>

ZAPRASZAMY!
NIE TRACĆ CZASU W BIZNESIE.
DZIAŁAJ!

Transition Group
 TALENT MATTERS

www.transitiongroup.eu / Anna Pfejfer-Buczek / a.pfejfer-buczek@transitiongroup.eu / tel: 606 63 63 33