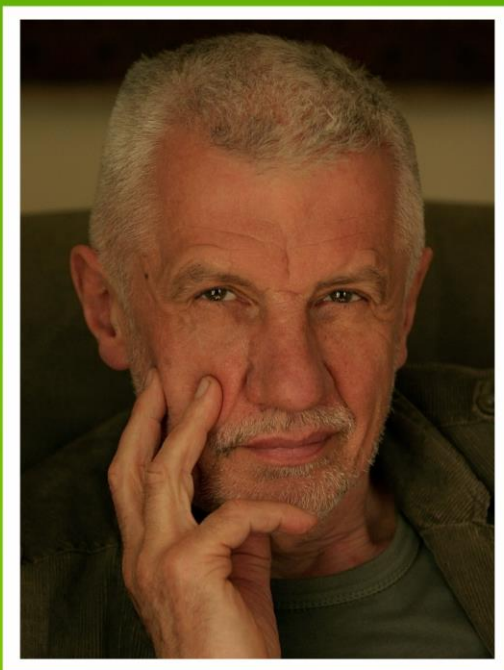




Zarządzanie stresem - wg Wojciecha Eichelbergera



Jak w efektywny sposób
odzyskiwać energię życiową
i przeciwdziałać
wypaleniu?

5 powodów, dla których powinieneś wziąć udział w tym spotkaniu:

- ➔ Chcesz poznać zasady zarządzania własnymi emocjami i stresem w sytuacji dużych wyzwań biznesowych
- ➔ Chcesz odkryć i nauczyć się korzystać ze źródeł wewnętrznego oparcia
- ➔ Chcesz dowiedzieć się, jak ekspresowo regenerować siły i dbać o własny bilans energetyczny
- ➔ Chcesz nauczyć się mądrej troski o siebie, zapobiegać chorobom związanym z przeciążeniem stresem i odrağowywać napięcia
- ➔ Chcesz zbudować odporność na przeciążenia i umiejętność doświadczania uczucia przepływu





LANGAS GROUP
inspired to grow

Zarządzanie stresem - wg Wojciecha Eichelbergera

Jak w efektywny sposób odzyskiwać energię życiową i przeciwdziałać wypaleniu?

"...menedżerowie potykają się nie dlatego, że doświadczają stresu i trudnych emocji ale dlatego, że pozwalają tym emocjom się zniewolić..."

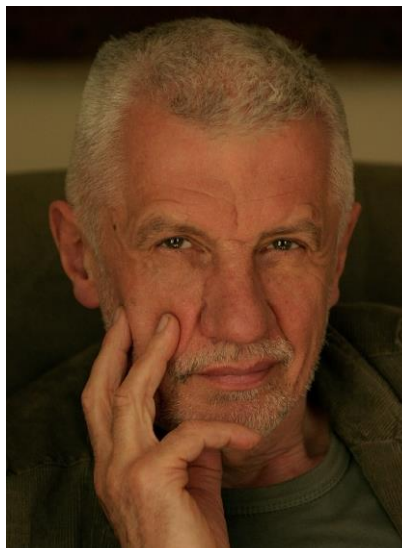
"..Inteligencja emocjonalna i odporność na stres ma większe znaczenie w biznesie niż IQ..." - Tak mówią headhunterzy rekrutujący menedżerów na kluczowe stanowiska zarządcze. To kluczowa kompetencja menedżerska, która pozwala pozostać w dobrej kondycji i działać sprawnie tak długo, jak tego od siebie wymagamy. Praca z emocjami to kluczowa praca jaką mamy do wykonania w naszym życiu. Tylko tak możemy dokonać ogromnego skoku rozwojowego.

Zapraszamy Państwa na intensywne szkolenie poświęcone zarządzaniu stresem. To ekspercki warsztat o zaawansowanej wiedzy psychologicznej, będący wsparciem w obszarze kluczowych kompetencji menedżerskich, prowadzony przez Wojciecha Eichelbergera - najlepszego eksperta w Polsce, specjalizującego się w profilaktyce przeciążenia i wypalenia stresem oraz leczeniu chorób stresopochodnych.

Te dwudniowe, intensywne warsztaty przeniosą Cię w świat wiedzy dla nielicznych, poprowadzą Cię drogą do życiowej i zawodowej satysfakcji.

Pamiętaj, że inwestując swój czas i pieniądze w szkolenia organizowane przez Langas Group możesz zawsze spodziewać się zwrotu z inwestycji! Stawiamy na Twoje maksymalne zadowolenie!

Anna Chmielewska
Kierownik Projektu
a.chmielewska@langas.pl



**Wojciech
Eichelberger**

Psycholog, psychoterapeuta i coach. Najlepszy ekspert w Polsce, specjalizujący się w profilaktyce przeciążenia i wypalenia stresem oraz leczeniu chorób stresopochodnych.

Psycholog, psychoterapeuta i coach. W swojej pracy odwołuje się do koncepcji terapii integralnej, która oprócz psychiki bierze pod uwagę ciało, energię i duchowość człowieka. Swoim myśleniem, sposobem działania i formą przekazu wyprzedza współczesnych mu „expertów” biznesu i psychologów. Stypendysta Instytutu Psychoterapii Gestalt w Los Angeles i Zen Center of Rochester. Autor i współautor wielu popularnych książek z pogranicza psychologii, antropologii i duchowości, wiele spośród nich trafiło na listy bestsellerów i uzyskało wysokie nakłady. Współtwórca programów telewizyjnych, popularyzujących wiedzę i refleksję z obszaru psychologii egzystencjonalnej. Publikuje wywiady, felietony i eseje m.in. w „Gazecie Wyborczej”, „Zwierciadle”, „Charakterach”, „Wysokich Obcasach”, „Polityce”, „Więzi”, „Życiu Duchowym”, „Pulsie Biznesu”. Swoją pracą daje wyraz fascynacji holistycznemu podejściu, które jest istotnym elementem jego życia.



Zarządzanie stresem - wg Wojciecha Eichelbergera

Jak w efektywny sposób odzyskiwać energię życiową i przeciwdziałać wypaleniu?



Dzień I i II.

Wojciech Eichelberger

To skuteczne zasady zarządzania stresem w sytuacji dużych wyzwań biznesowych

To warsztat, dzięki któremu dowiesz się, jak ekspresowo regenerować siły i dbać o własny bilans energetyczny

To metody budowania odporności na przeciążenia i umiejętność doświadczania uczucia przepływu

KLUCZOWE ZAGADNIENIA PROGRAMOWE:

- umiejętność podejmowania wyzwań i efektywnego działania w sytuacjach trudnych,
- źródła wewnętrznego oparcia (oparcia w sobie),
- odporność na przeciążenia i likwidowanie objawów,
- szybka regeneracja sił i odzyskiwanie energii życiowej,
- zapobieganie chorobom związanych z przeciążeniem stresem,
- odreagowywanie napięcia,
- bilans energetyczny,
- rozwijanie i wykorzystywanie własnych zasobów emocjonalnych,
- kontrolowanie i kierowanie energią jaka wpływa z emocji doświadczanych przez grupę,
- rozpoznawanie wczesnych sygnałów ostrzegawczych zapowiadających wybuch emocjonalny,
- zarządzanie konfliktem.

"Stres to iluzja, która sprawia, że żyjemy w stanie stałej mobilizacji do walki. To z kolei, powoduje realne, negatywne konsekwencje dla naszego organizmu, obniża poziom naszej energii życiowej i odporności na przeciążenia i choroby. Życie wymaga od nas dużych nakładów energii, którą zużywamy na nasze codzienne zajęcia, pracę i kontakty z ludźmi. Jesteśmy napięci, zestresowani, przeciążeni - nie rzadko całkowicie wypaleni. Dlatego tak istotną kwestią jest rozwój kompetencji emocjonalnych, przesądzających o umiejętności zachowania równowagi emocjonalnej oraz świadomego rozwijania i wykorzystywania własnego potencjału emocjonalnego. Ludzie, których cechuje wysoki poziom kompetencji emocjonalnych są bardziej niż inni skuteczni w kierowaniu emocjami (własnymi i cudzymi) w tworzeniu konstruktywnych relacji z otoczeniem, w podejmowaniu decyzji w skomplikowanych sytuacjach społecznych..." Wojciech Eichelberger

Opinie uczestników szkoleń menedżerskich

„Szkolenie bardzo inspirujące” Magdalena Poniatowicz, Dyrektor HR, Inteligo

„Bardzo kształcące, inspirujące, motywujące do działania PRZYJDŹ I WEŹ!” Magdalena Żurawska, Kierownik Oddziału, Przedsiębiorstwo Handlowe Arko

„... niesamowity przykład na prawdziwe przywództwo. Doświadczenie, siła, trafność przekazu jest niewiarygodna.” Patrycja Dębska, Dyrektor Departamentu Obsługi Klienta, Axa Polska

„Profesjonalizm, niekonwencjonalne metody zarządzania” Katarzyna Gutowska, Europlastik Sp. z o.o.

"To doskonałe forum jest autentyczne, inspirujące, w wyborowym towarzystwie." Magdalena Dominiak

"Mimo iż przewodzę od lat, dopiero teraz rozpoczęłam robić to świadomie, rozpoczęłam swój krąg przywództwa, jestem pod wrażeniem mocy kobiet." Monika Sikorski, CEO, Titmouse Studio Ltd.

„Dziękuję, pierwszy raz żałowałam, że zajęcia się kończą” Marta Grotowska, PRO-SAN Sp. z o.o.

Dla liderów/menedżerów, którzy chcą:

- rozwijać kompetencje emocjonalne, przesądzające dziś o umiejętności zachowania równowagi, świadomego rozwijania i wykorzystywania własnego potencjału, a tym samym potencjału zespołów i firmy,
- tworzyć konstruktywne relacje z otoczeniem i podejmować trafne decyzje w skomplikowanych sytuacjach społecznych i zawodowych.



Zarządzanie stresem wg Wojciecha Eichelbergera

21 – 22 lutego 2019 r., Warszawa

wysyłając zgłoszenie
do 31.01.2019 !
oszczędzasz 600 PLN

Cena:

- Zgłoszenie do 31.01.2019 2 970 PLN + 23%VAT
- Zgłoszenie od 01.02.2019 3 570 PLN + 23%VAT

Cena zawiera:

- uczestnictwo w szkoleniu dla jednej osoby,
 - materiały szkoleniowe, certyfikat
 - obiady, poczęstunek podczas przerw
- * cena nie zawiera noclegu, do ceny należy doliczyć podatek 23% VAT

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest przesłanie do organizatora zgłoszenia

Sposób płatności przelewem przed rozpoczęciem szkolenia na konto Langas Group

NIP: 532-159-55-77

Potwierdzenie zgłoszenia. Po otrzymaniu formularza zgłoszeniowego prześlemy Państwu potwierdzenie uczestnictwa w szkoleniu na adres e-mail wskazany w formularzu. Langas Group zastrzega sobie prawo do zmiany miejsca szkolenia, w którym odbędzie się spotkanie (w obrębie tego samego miasta).

Firma

Adres

Imię i nazwisko (1)

Stanowisko

e-mail

Imię i nazwisko (2)

Stanowisko

e-mail

Imię i nazwisko (3)

Stanowisko

e-mail

Osoba do kontaktu (przed szkoleniem otrzyma na adres e-mail informacje o szkoleniu)

Stanowisko

e-mail

Telefon/Fax

- Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich ww. danych osobowych przez Langas Group Konrad Kaczmarczyk, ul. Wioślarska 8, 00-411 Warszawa, NIP:532-159-55-77 w celu dostarczania informacji handlowych drogą elektroniczną, w tym pocztą elektroniczną oraz telefonicznie, z art. 6 ust. 1 lit. a rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz.U.U.E.L.2016.119.1) oraz ustawą z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz.U. 2017 poz. 1219 j.t.). Wyrażenie zgody jest dobrowolne i może być w każdym czasie cofnięte.
- Wyrażam zgodę na inicjowanie telefonicznych połączeń przychodzących z wykorzystaniem przez Langas Group Konrad Kaczmarczyk, ul. Wioślarska 8, 00-411 Warszawa, NIP:532-159-55-77 w celach handlowych i marketingowych zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (Dz.U.U.E.L.2016.119.1) oraz z art. 172 ustawy prawo telekomunikacyjne (Dz.U. Dz.U.2016.1489 j.t. z późn. zm.). Wyrażenie zgody jest dobrowolne i może być w każdym czasie cofnięte.

Faktura

- Oświadczamy, że jesteśmy płatnikami VAT nasz nr NIP: _____
Upoważniamy firmę Langas Group do wystawienia faktury VAT bez naszego podpisu.
- Oświadczamy, że nie jesteśmy płatnikami VAT

W przypadku wycofania zgłoszenia w terminie późniejszym niż 14 dni przed szkoleniem, uczestnik zostanie obciążony kosztem w wysokości 50% wartości zamówienia. Wycofanie zgłoszenia w terminie późniejszym niż 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia nie zwalnia uczestnika z obowiązku zapłaty 100 % wartości zamówienia. Odwołanie zgłoszenia musi być dokonane w formie pisemnej. Możliwe jest zgłoszenie zastępstwa uczestnika inną osobą. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trenera z przyczyn niezależnych od organizatora. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany planu, miejsca, terminu lub odwołania szkolenia z przyczyn niezależnych od organizatora. Oświadczam, że jestem upoważniony (-na) przez firmę do podpisania formularza.

.....
podpis

.....
data i pieczęć