



Mottó: Ne büntesd magad azért, mert más ostoba, vagy egyszerűen csak hibázik!

A változásokkal tarkított életünk korszerű stressz-kezelési módszerei

Tematika

1. A stressz specifikumai a XXI. század dinamikus világában

- Mi van a stressz fiziológiai jellemzőin túl?
- A stressz, mint indikátor - de mi mindent jelent?
- A XXI. századi stressz kezelésének egyedülálló módszerei

2. Már akkor nyerni, mikor el sem kezdődött a küzdelem - a stressz megelőzése

- A három legfontosabb stressz-támadás jellegzetességei
- A kulctényezők beazonosítása és kezelése
- A hét aranyat érő, kiemelten fontos megelőző módszer



3. A stressz átélése minél kisebb kárral – új menedzsment technikák

- A kulctényezők megismerése és beazonosítása
- A legfontosabb három módszer alkalmazása
- A negatív érzések tudatos kezelése - magam javára fordítása

4. Amikor mégsem sikerült elkerülni - a stressz utógondozása

- A három fontos terület megkülönböztetése
- A régi korok és az innováció századának illeszthető módszerei
- A technológiai lehetőségek tudatos használata

A képzés időpontja: 2010. október 06. (szerda) 9:00-17:00

A tréning helyszíne: Euromenedzser Tanácsadó és Képzési Központ Oktatóterme

(6721 Szeged, József Attila sgt. 4. II. emelet)

Jelentkezési határidő: 2010. szeptember 08.

Fizetési határidő: 2010. szeptember 16.

A tréning részvételi díja: 38.000 Ft+Áfa/fő/nap + ellátási költség 2.500 Ft+Áfa/fő/nap

Egy cégtől érkező több résztvevő jelentkezésekor:

2 fő esetén 36.000 Ft+Áfa/fő/nap + ellátási költség 2500 Ft+Áfa/fő/nap

3 fő esetén 34.000 Ft+Áfa/fő/nap + ellátási költség 2500 Ft+Áfa/fő/nap

4 fő felett 32.000 Ft+Áfa/fő/nap + ellátási költség 2500 Ft+Áfa/fő/nap

Tréner:

Szügyi György
vezérigazgató

Euromenedzser Tanácsadó és Képzési Központ

