



# BIZNESOWA NOC SZKOLEŃ

7 czerwca 2024 r.

<b>TEMAT SZKOLENIA:</b>	<b>NA LUZIE... JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM</b>
<b>CZEGO SIĘ DOWIESZ I NAUCZYSZ:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ zwiększysz wiedzę w zakresie problematyki stresu,</li><li>➤ zwiększysz świadomość w kontekście stresu,</li><li>➤ poznasz metody radzenia sobie ze stresem.</li></ul>
<b>DO KOGO SKIEROWANE JEST SZKOLENIE:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Osób zainteresowanych rozwojem osobistym.</li><li>✓ Pracowników narażonych na niekorzystne czynniki w miejscu pracy.</li><li>✓ Osób które zmagają się ze stresem na co dzień lub myślą, że stres może wpływać na życie osobiste.</li><li>✓ Dla każdego kto chciałby dowiedzieć się jak okiełznać stres.</li></ul>
<b>AGENDA SZKOLENIA:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Stres – czym jest? (20 min.)</li><li>2. Czy da się zarządzać stresem ? (15 min.)</li><li>3. Mierzenie się z własnymi emocjami. (15 min.)</li><li>4. Wpływ stresu na organizm człowieka. (15 min.)</li><li>5. Kontrola nad stresem. (10 min.)</li><li>6. Metody radzenia sobie ze stresem. (15 min.)</li></ol>
<b>KILKA SŁÓW OD TRENERA O SZKOLENIU:</b>	<p>Stres jest zjawiskiem na stałe wpisanym w życie każdego z nas. Czasami nam pomaga, ale i przeszkadza w osiągnięciu zamierzonych celów.</p> <p>Mam nadzieję, że to szkolenie pomoże Ci zrozumieć przynajmniej niektóre aspekty problematyki stresu.</p>
<b>SYLWETKA TRENERA:</b>	<p><b>BEATA PŁOTNICKA</b></p> <p>Specjalista ds. sprzedaży z ponad 20-letnim doświadczeniem w różnych firmach i korporacjach kosmetycznych i farmaceutycznych.</p> <p>Licencjonowany kosmetolog, Magister kierunku Zdrowie Publiczne o specjalności Promocja Zdrowia na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu oraz absolwentka studiów podyplomowych Psychologia Biznesu na SWPS.</p> <p>Uczestniczka licznych szkoleń i kursów poszerzających zdobytą wiedzę.</p> <p>W wolnym czasie miłośniczka książek w wersji papierowej o tematyce psychologicznej.</p> <p>Oddana hobbyistycznie technice decoupage i scrapbookingu.</p>