



Slovensko-rakúska obchodná komora v spolupráci so Švédskou a Taliansko-Slovenskou obchodnou komorou si Vás dovoľuje srdečne pozvať na online workshop:

ONLINE WORKSHOP

Link bude zaslaný po registrácii

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, i náš 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.

CIEĽOM 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.

Partnerské obchodné komory:



CAMERA DI COMMERCIO ITALO - SLOVACCA
TALIANSKO - SLOVENSKÁ OBCHODNÁ KOMORA

Podmienky účasti:

Vzhľadom na formát podujatia a s 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 na:

swedcham@sweden.sk
najneskôr do 17.11.2020

Tešíme sa na Vás !

Swedish Chamber of Commerce in Slovakia

Kalinčiaková 27, 831 04 Bratislava

www.sweden.sk

swedcham@sweden.sk