

Sve nas je zadesila stresna i neizvesna situacija sa pandemijom virusa COVID-19, koja je u manjoj ili većoj meri uticala ne samo na privatni, već i na poslovni život. Verujemo da nije bilo lako da ostanete u nekim trenucima „hladne glave“ te vas pozivamo sada, da se vratite na glavna pitanja koja su i dalje aktuelna ili su ostala nerazjašnjena.

Sadržaj:

Sagledavanje svojih reakcija i simptoma stresa:

- Emocije – zdrave i nezdrave (mapiranje)
- Ponašanje – konstruktivno i destruktivno
- Misli – racionalne i blokirajuće
- Telesne reakcije – izražene i umerene

Upravljanje svojim reakcijama menjajući...

- svoja uverenja - zamena blokirajućih misli
- svoje ponašanje – pomeranje fokusa
- svoje emocije – emocionalna imaginacija
- svoje telesne reakcije – disanje i relaksacija

Interaktivna radionica: rad u malim grupama, nalik grupnom koučingu.

Namenjeno je: zaposlenima i menadžerima koji žele da rade na prevazilaženju preplavljujućih emocija i iracionalnih uverenja kod sebe i drugih kako bi bili funkcionalniji u kriznim situacijama

Dinamika: 3 online sesije od 2h efektivnog rada.

Kotizacija po osobi: 210 EUR + PDV.

Prijava: na office@hart.rs

Moguće je: organizovati i “in-house” online radionicu za malu grupu, webinar za velike grupe (do 100 učesnika), 1na1 online koučing sesiju ili interaktivni e-learning sa ovom temom za vašu kompaniju, na srpskom ili engleskom jeziku.

Online otvoreni trening

