

PROGRAM SZKOLENIA



Warsztat 1



Rafting u stóp Himalajów, a negocjacje biznesowe na Hvarze. Podróż w świecie kompetencji.

Warsztat poprowadzi Rafał Kunaszyk- prezes Grupy Eurokreator i Anna Kunaszyk – wiceprezes Grupy Eurokreator. Doświadczeni trenerzy, managerowie, liderzy i kreatorzy biznesowych projektów rozwojowych. Podzielą się swoimi doświadczeniami praktycznymi z życia i...podróży.

Celem warsztatu będzie umotywowanie uczestników do podnoszenia swoich różnorodnych kompetencji i w ten sposób budowania swojej wyjątkowej pozycji w środowisku pracy. Wyjątkowym elementem prezentacji będzie odkrywanie w sobie talentów. Poprzez aktywizowanie zmysłów dotyk, smak, węch uczestnicy zostaną zainspirowani do rozwoju swoich kompetencji i podnoszenia różnorodnych kwalifikacji.

Dowiedz się :

- jak budować swoją wyjątkowość na konkurencyjnym rynku,
- jak rozpoznać i rozwijać swoje talenty,
- jak zamienić swoje doświadczenia na kompetencje,
- jak skutecznie wyznaczać cele,
- jak podnieść poziom kreatywności w organizacji.



www.ilab.eurokreator.eu



Warsztat 2

Człowieku, nie denerwuj się!



Warsztat poprowadzi Anna Kunaszyk – wiceprezes Grupy Eurokreator i Rafał Kunaszyk- prezes Grupy Eurokreator.

Doświadczeni trenerzy, managerowie, liderzy i kreatorzy biznesowych projektów rozwojowych. Podzielą się swoimi doświadczeniami praktycznymi z życia i....podróży.

Przyjmuje się, że stres jest jedną z głównych i najbardziej powszechnych uciążliwości związanych z miejscem pracy. Powodem ograniczania stresu w pracy i niwelowania jego negatywnych skutków są nie tylko jednostkowe koszty ponoszone przez pracowników, dotyczące funkcjonowania psychologicznego czy społecznego. Motywacja do podejmowania działań interwencyjnych wynika często z bezpośrednich finansowych kosztów stresu w pracy, wywołanych przez stres zaburzeń w funkcjonowaniu organizacji. Kluczem do zarządzania stresem jest odzyskanie kontroli nad otoczeniem, czasem, emocjonalną i fizjologiczną reakcją na niego.

Dowiedz się:

- Czym jest stres i jakie są jego przejawy i konsekwencje,
- Fakty i mity powstałe wokół stresu ,
- Poznaj typowe objawy długotrwałego stresu,
- Jak regulować stan emocjonalny poprzez modyfikowanie myślenia,
- Jak zapobiec wypaleniu zawodowemu,
- Poznaj techniki antystresowe .



www.ilab.eurokreator.eu