

DWUDNIOWE WARSZTATY WEEKENDOWE
z noclegiem

Techniki radzenia sobie ze stresem

Poziom stresu w Twoim życiu zależy od tego, jak coś TY odbierasz i jak to TY interpretujesz.

Możesz zmienić cały świat, albo możesz **zmienić siebie**.

30

wrzesnia
2023

1

października
2023

10:00 - 17:00

ul. Różana 7
05-600 Mirowice



Zobacz
lokalizację

Zapisuj się na warsztaty! >>>

Każdy, od chwili narodzin doświadcza stresu i będzie doświadczał przez całe swoje życie.

Z powodu stresu możesz odczuwać zmęczenie, możesz być drażliwa i nerwowa. Jednak to nie wszystko. Stres doprowadza do problemów ze snem, wywołuje różne bóle, obniża naszą odporność, powoduje również ataki paniki i doprowadza do wielu chorób ciała i umysłu.

Dlatego ważne jest, abyś go zminimalizowała!

Ważne jest również to, jak sobie z nim radzisz i czy wykorzystujesz najlepsze dla siebie sposoby, żeby unikać sytuacji, które wprowadzają Cię w stan, który może niszczyć Twoje zdrowie.

Chcesz osiągnąć pełnię spokoju i szczęście bez stresu?

Jeżeli jesteś **kobietą**, która chce odzyskać wewnętrzny spokój i cieszyć się życiem, to trafiłaś idealnie!

Warsztat *Techniki radzenia sobie ze stresem* jest idealny dla Ciebie, jeżeli:

- ...czujesz, że przestajesz sobie radzić z powodu zbyt dużego obciążenia sytuacjami stresowymi
- ...pragniesz poznać efektywne sposoby na odstresowanie
- ...często zastanawiasz się, dlaczego inni sobie radzą, a Ty nie wiesz, jak masz to zrobić
- ...zdarza Ci się płakać z bezsilności
- ...Twoja irytacja momentami sięga zenitu
- ...masz poczucie, że życie wymknęło Ci się spod kontroli
- ...chcesz lepiej radzić sobie ze stresem
- ...zastanawiasz się jakie są przyczyny tego, że tak łatwo denerwujesz się
- ...chciałabyś odzyskać spokój i radość życia



Na czym polega warsztat: *Techniki radzenia sobie ze stresem*?

Celem szkolenia jest zdobycie umiejętności rozpoznawania objawów stresu, źródeł stresu oraz korzystania z technik redukcji stresu, co wykorzystać można również w życiu zawodowym – ze względu na dużą ilość obowiązków i presję czasu.

Szkolenia ma na celu zdobycie przez uczestniczki umiejętności rozpoznawania pierwszych i kolejnych sygnałów stresu oraz rozpoznanie stresu chronicznego. Zrozumienie przebiegu reakcji stresowej, aby świadomie reagować lub zapobiegać. Umiejętności identyfikacji czynników stresujących w otoczeniu prywatnym, zawodowym oraz w sobie.



Pamiętaj, że **każdy człowiek reaguje na stres inaczej** i co innego może być dla niego źródłem stresu.

Dlaczego warto skorzystać z warsztatu?

- Zrozumiesz, **czym jest stres** i jakie są jego skutki pozytywne i negatywne
- Usystematyzujesz swoją wiedzę na temat stresu
- Nauczysz się, jak rozpoznawać sytuacje stresowe
- Zrozumiesz reakcje organizmu w obliczu stresu
- Nauczysz się, jak radzić sobie w sytuacjach stresowych
- Nauczysz się różnych technik radzenia sobie ze stresem i technik relaksacji
- Spędzisz wspaniały dzień w gronie ciekawych kobiet

Plan warsztatów

Podczas warsztatu będziesz wykonywać ćwiczenia **samodzielnie** i **w grupach** oraz uczestniczyć w dyskusjach na forum.

10.00 - 10.20

Powitanie, plan spotkania, kontrakt

10.20 - 10.45

Poznajmy się

10.45 - 11.30

MODUŁ I: **Prezentowanie czym jest stres oraz jakie mogą być źródła, które wywołują stres**

11.30 - 11.45

Przerwa kawowa

11.45 - 13.30

MODUŁ II: **Jakie skutki może mieć stres (pozytywne i negatywne) krótkotrwały oraz długotrwały. Oznaki ciała w sytuacjach stresowych**

13.30 - 14.15

Przerwa obiadowa

14.15 - 16.00

MODUŁ III: **Metody radzenia sobie ze stresem**

16.00 - 16.15

Przerwa kawowa

16.15 - 17.30

MODUŁ IV: **Relaks i techniki relaksacji**

17.30...

czas relaksu w naturze.... taniec intuicyjny, ognisko, inspirujące rozmowy...
Kolejny dzień rozpoczynamy od spaceru po lesie w ciszy, smacznego śniadania. Później będą zajęcia, odpoczynek, dobre jedzenie i dalsza część edukacji. Warsztaty zakończymy około godziny 17.00 pyszną kawą i dobrym słowem...

Uwaga! Ilość miejsc ograniczona - mamy w sprzedaży tylko 10 miejsc!

Co jest wliczone w cenę:



Udział w dwudniowym warsztacie



Kawa, herbata i woda w trakcie całego spotkania



Słodki poczęstunek, śniadanie, dwa obiady, kolacja i ognisko



Zeszyt ćwiczeń wraz z prezentacją ze szkolenia, dyplom

Cena promocyjna do 30.08.2023:

790 zł brutto

Cena standardowa:

990 zł brutto

Biorę udział! >>>

30.09.-01.10. 2023 | 10.00 - 17.00 | ul. Różana 7, 05-600 Mirowice



Stres jest sposobem myślenia. Nie zależy od tego, co widzisz, ale od tego, **co myślisz na temat tego, co widzisz**. Jakie przekonania masz w podświadomości?

Poprzednie warsztaty



Kinga Klejment

trenerka i mentorka kobiet

Certyfikowany Trener **STRUCTOGRAM®**



Kim jestem i dlaczego pracuję z kobietami?

Nazywam się Kinga Klejment i pomagam osobom, takim jak Ty, w radzeniu sobie z trudnościami, pojawiającymi się w ich życiu.

Na co dzień wspieram **kobiety**, które chcą zrozumieć lepiej siebie i zmienić swoje życie na lepsze.

Poza tym prowadzę szkolenia i warsztaty pomagając kobietom uwolnić ich potencjał i wykorzystywać naturalne zdolności, żeby osiągały sukcesy w swoich dziedzinach.

Od prawie 8 lat dzielę się swoją wiedzą i eksperckością wspierając przy tym kobiety, które pragną wzmocnić siebie, być szczęśliwymi i osiągać sukcesy zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

Jestem entuzjastką rozwoju osobistego i przez lata pracy z ludźmi zauważyłam, że jeśli nie posiadamy pasji i motywacji do tego co robimy, to nie ma szans by dało nam to spełnienie i poczucie szczęścia.

Dlatego od 2016 r. zajmuję się wspieraniem innych kobiet w odkrywaniu wewnętrznych potrzeb, zwiększaniu samoświadomości i odnajdywaniu swojego idealnego zawodowego miejsca.

Moją życiową misją jest wspieranie kobiet, które pragną żyć lepiej, realizować się w życiu osobistym oraz zawodowym, chcą być niezależne i bezpiecznie finansowo.

66

"W życiu chodzi o to, żeby żyć **w zgodzie ze sobą i być szczęśliwą.**"

Jeśli chcesz zobaczyć więcej na moich profilach, zapraszam Cię serdecznie.



Opinie

Kingo, to co robisz jest naprawdę mega niesamowite. Jesteś niezwykła, potrafisz zmieniać nie tylko siebie, ale ludzi, którzy chcą być szczęśliwi i poszukują w życiu swojej drogi, a raczej Mistrza-przewodnika, który kieruje na właściwe tory. Dla mnie jesteś takim Aniołem prowadzącym mnie ku szczęściu. Dziękuję Ci, że we właściwym czasie i miejscu byłaś na mojej drodze.

Agnieszka P.

Emilia

Agentka nieruchomości

Zmiana myślenia, zmiana działania i zmiana życia. Dziękuję Ci za tą drogę, która uświadomiła mi, jak dużo jeszcze mogę osiągnąć będąc całkowicie sobą. Spotkania z Tobą stały się moim osobistym kluczem do Sukcesu.

Małgosia

Ubezpieczenia

Metamorfоза zawsze kajażyła mi się z wyglądem zewnętrznym. Okazało się jednak, że z zmiany potrzebowało moje wnętrze. Potrzebowałam tej pewności siebie i asertywności, których nigdy nie rozumiałam. Poznałam swoje talenty i nauczyłam się ich wykorzystywać. Dziś ja fruwać w biznesie, a w życiu osobistym buduję trwałe relacje.

Małgosia

Ubezpieczenia

FAQ

1. Czy otrzymam zwrot pieniędzy, jeżeli nie przyjdę na warsztaty?

Nie. Możesz natomiast odstąpić bilet koleżance.

2. Jakich problemów **nie** rozwiązuje warsztat?

Problemów związanych z chorobami psychicznymi np. depresją, schizofrenią, uzależnieniami. Problemów związanych z konfliktami w rodzinie i nieporozumieniami z partnerem.

3. Do kogo **nie** są skierowane warsztaty?

Do mężczyzn. Dla pesymistów, którzy nie uznają psychologii pozytywnej.

4. Czy te warsztaty są cykliczne?

Nie. Odbywają się co jakiś czas. Jeśli Ty lub inna kobieta, jesteście zainteresowane kolejnym terminem, zapraszam do kontaktu.