**SZKOLENIE pt.**

***Kompleksowy Model Radzenia Sobie ze Stresem***

Jeśli musisz się napić albo wziąć tabletkę, by zasnąć,

Jeśli wciąż coś Cię boli,

Jeśli nie możesz jeść, bo czujesz ścisk w żołądku,

Jeśli wciąż podjadasz,

Jeśli nie możesz się na niczym skupić,

Jeśli wybuchasz bez powodu…

To prawdopodobnie jesteś w ciągłym stresie.

Prawdopodobnie cierpią na tym Twoje relacje, negatywnie wpływa to na Twoją efektywność i kreatywność, masz lub zaczynasz mieć kłopoty ze zdrowiem.

Nie da się żyć bez stresorów, ale można żyć tak, by:

Nie cierpieć z powodu bólu i dyskomfortu.

Nie wybuchać po powrocie do domu.

Nie sięgać po seriale, tabletki czy alkohol dla wyciszenia.

Zapraszam Państwa na szkolenie o tym, jak zarządzać sobą w stresie, na którym:

Pokażę narzędzia, które pomogą Państwu radzić sobie z codziennym napięciem.

Zaproponuję rozwiązania na falę intensywnych emocji.

Powiem, co robić, by dbać o swoją odporność psychiczną.

Podzielę się z Państwem sposobami na stres mały i wielki, który odbiera energię i efektywność, który zubaża relacje, niszczy kreatywność, i od którego boli głowa i żołądek.

Na szkoleniu pokażę Państwu jak wzmocnić swoją odporność psychiczną, jak zmniejszyć swoją reaktywność emocjonalną, jak zapanować nad napięciem w kluczowych momentach życia, oraz jak zapobiegać wypaleniu zawodowemu.

Umiejętności zdobyte na szkoleniu pomogą Państwu lepiej radzić sobie z wyzwaniami dnia codziennego, presją obowiązków oraz konfliktami w relacjach.

Obniżenie poziomu stresu to lepsze radzenie sobie w trudnych sytuacjach, oszczędność czasu i energii, większa koncentracja potrzebna do realizacji ważnych projektów, oraz poprawa zdrowia fizycznego i samopoczucia.

Świąteczny prezent!

Każdy z uczestników szkolenia otrzymuje:

* Autorski ebook i audiobook “Zrozum siebie w stresie”
* Autorski ebook i audiobook “Stres pod kontrolą”

Materiał zawarty w ebookach jest podsumowaniem wiedzy omawianej i ćwiczonej podczas szkolenia.

Szkolenie poprowadzi dr Patrycja Ostrogska

Jestem absolwentką Uniwersytetu Łódzkiego (Tytuł doktora nauk humanistycznych UŁ 2014)

Ukończyłam kursy online na:

Harvard University (Podstawy Neuronauk)

Yale University (Budowanie Dobrostanu)

University of Michigan (Inteligentne Przywództwo)

Podczas szkoleń i pracy indywidualnej, wspieram klientów w obszarze: radzenia sobie ze stresem, asertywności, budowania relacji, dbania o dobrostan psychofizyczny, budowania, wzmacniania i utrzymywania motywacji, efektywnej komunikacji, zmiany nawyków.