

Lp.	Temat szkolenia/Grupa docelowa	Minimalny zakres programowy (cel, opis szkolenia)	Liczba grup (osób w grupie)	Liczba godzin (dni) szkol.
10	Zarządzanie stresem Kadra kierownicza i administracyjna	<p>Celem szkolenia jest zdobycie przez uczestników:</p> <ul style="list-style-type: none"> • świadomości przyczyn stresu w życiu zawodowym i prywatnym. • umiejętności rozpoznawania pierwszych i kolejnych sygnałów stresu. • zrozumienie przebiegu reakcji stresowej, aby świadomie reagować lub zapobiegać. • umiejętności identyfikacji czynników stresujących w otoczeniu prywatnym zawodowym oraz w sobie. • inspiracji jak znaleźć równowagę praca – dom oraz jak praktykować profilaktykę i jak ćwiczyć relaksację. 	4 osoby	16h lekcyjnych 2 dni max. 8 godz. dziennie w godzinach 8.00 – 18.00