

Terminy sesji on-line:
Do ustalenia indywidualnie

Opiekuni Klienta:
Natalia Medyńska - Wrocław, Kraków,
Katowice
Tel. 789 407 645
natalia.medyńska@pl.ey.com

Aleksandra Trych - Warszawa
Tel. 505 171 636
aleksandra.trych@pl.ey.com

Katarzyna Pudelska - Poznań, Gdańsk
Tel. 510 201 305
katarzyna.pudelska@pl.ey.com

www.academyofbusiness.pl

Jak zachować spokój i równowagę podczas epidemii?

Co by było gdybyś zamiast lęku czuł spokój, akceptację i miał poczucie równowagi w tym trudnym okresie?

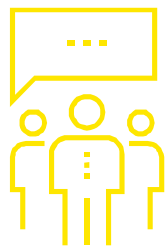
EY

Academy of Business

Twój partner w rozwoju kompetencji

Postaw na doświadczenie, profesjonalizm, merytorykę, jakość - postaw na EY Academy of Business.

Zaufanie klientów zdobywamy od ponad 25-ciu lat.



Masz zespół i pracowników, którzy:

- czują się zagubieni w natłoku informacji,
- chcą przetrwać czas kwarantanny nie burząc relacji z bliskimi,
- stracili poczucie spokoju, równowagi i potrzebują poradzić sobie ze swoimi emocjami,
- mają poczucie pustki i osamotnienia, są odcięci od bliskich osób, ulubionych zajęć i codziennych spraw, które budowały codzienność,
- mają potrzebę poukładania swoich tematów i relacji,
- których paraliżuje myśl o tym co się dzieje na świecie,
- nie potrafią znaleźć sobie miejsca i działać skutecznie.

Zorganizuj webcast, e-lunch dla swoich pracowników w formule ONLINE LIVE IN-HOUSE, wesprzyj ich, podtrzymaj ich motywację i zaangażowanie.

#zostańwdomu #liveonline #elunch #stayconnected



Podczas szkolenia uczestnicy:

- zdobędą wiedzę o tym jak radzić sobie ze stresem i emocjami,
- nauczą się odróżniać myślenie nawykowe od zdrowego myślenia,
- uspokoją swoje emocje i zwiększysz swoją równowagę,
- dowiedzą się w jaki sposób radzić sobie w sytuacjach konfliktowych z bliskimi lub poczuciem osamotnienia,
- sami zdecydują jak chcą się czuć i co wybierają, co chcą wynieść z tego trudnego czasu, jak go najlepiej zagospodarować?
- dzięki zdobytej wiedzy będą mieli szansę lepiej wykorzystać czas, który jest przed nami i zadbać o siebie w przyszłości.



Jak działa streaming – szkolenie live online?

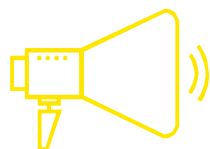
- Każdy pracownik otrzyma indywidualny link do platformy internetowej, gdzie znajdzie transmisję online – wystarczy komputer podłączony do Internetu.
- Pracownik będzie oglądał i słuchał na żywo tego, co dzieje się na sali oraz będzie śledził treści wyświetlane na komputerze prowadzącego.
- Dodatkowo, będzie miał możliwość zadawania pytań za pośrednictwem chatu lub rozmowy z prowadzącym i innymi mikrofonem.
- Cykl podzielony jest na 3 moduły. Istnieje możliwość wyboru pojedynczego tematu.

Zapytaj opiekuna o formę i cenę szkolenia. Zaproponujemy najlepsze rozwiązanie.

Aleksandra Trych -
Warszawa
Tel.505 171 636
aleksandra.trych@pl.ey.com

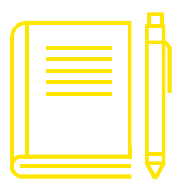
Katarzyna Pudelska
Poznań, Gdańsk
Tel.510 201 305
katarzyna.pudelska@pl.ey.com

Natalia Medyńska
Wrocław, Kraków, Katowice
Tel.789 407 645
natalia.medynska@pl.ey.com



Jeśli chcesz się dowiedzieć:

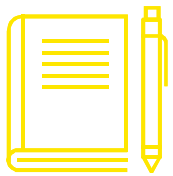
- W jaki sposób poradzić sobie z uczuciem strachu i niepokoju, który towarzyszy nam codziennie w związku z epidemią, która rozprzestrzeniła się na świecie?
- Jak przetrwać na kwarantannie nie burząc relacji z najbliższymi?
- Jak wypełnić poczucie pustki i tęsknoty za bliskimi, pasją, dotychczasowym życiem?
- Jak być stabilnym sam ze sobą?
- Jak znaleźć zajęcie, które pomoże w budowaniu twojej mocy, żeby przetrwać ten czas?
- Dlaczego poczucie spokoju i spełnienia sprawia, że łatwiej nam pokonać przeciwności?



PROGRAM

I moduł

- Jak poradzić sobie z negatywnymi myślami, trudnymi emocjami i stresem?
- Co się właściwie dzieje na świecie? Jak się mają fakty, opinie i oceny do naszego postrzegania rzeczywistości?
- To na czym skupiasz swoją uwagę rośnie - gdzie ja jestem w tym chaosie i na co mam wpływ?
- Co to znaczy, że nasz mózg jest ślepy?
- Jak nasze myśli i przekonania wpływają na sposób postrzegania przez nas rzeczywistości? Jak tworzą się postawy wobec codziennych wydarzeń?
- Nawyki myślowe i działania nawykowe – jak przerwać błędne koło?
- Skąd we mnie tyle negatywnych emocji? Jak sobie radzić ze strachem i obawami, które towarzyszą nam w obecnej sytuacji?
- 5 zasad zdrowego myślenia jako metoda na okiełznanie małych i wielkich strachów
- Co byś zrobił gdybyś się nie bał. Czy wszystko czego potrzebujesz jest po drugiej stronie strachu?



II moduł

- Jak przeżyć czas kwarantanny w odosobnieniu lub nie zburzyć relacji z bliskimi w zamknięciu czyli korona Ci z głowy nie spadnie jeżeli...
- Nie oczekuj cudów od kogoś kto Ci ich nie da – nasze potrzeby i wartości czyli dlaczego wchodzimy w konflikty?
- Konflikty są OK a dobrze przeprowadzone konflikty wzmocniają relacje – jakich strategii nie stosować wobec bliskich?
- Chcesz mieć racje czy dobre relacje – jak radzić sobie z konfliktami podczas kwarantanny?
- Jak zadbać o swoją potrzebę przestrzeni i wolności?
- Dlaczego jeszcze bardziej potrzebujemy akceptacji i szacunku w obecnej sytuacji – czego potrzebują kobiety a czego mężczyźni?
- Czy samotność to taka „straszna trwoga”?
- Kalendarz kwarantanny jako sprawne narzędzie przetrwania

III moduł

- Budowanie na wartościach czyli co mogę zrobić? Perspektywa teraz i później
- Zatrzymaj się! Jesteś tu i teraz
- To jest mój wybór, a więc co wybieram?
- Bo bez nocy nie ma dnia - co zyskujesz wybierając negatywne ścieżki lub ścieżki walki?
- Human being i human doing – jak mogę najlepiej wykorzystać ten czas?
- Jak zbudować swoją moc za pomocą tego co mam?
- Ładowanie baterii – w jaki sposób zadbać o codzienną dawkę dobrej energii?
- Jak sobie to wszystko poukładać? Stawianie osobistych celów