



**CENTRUM KSZTAŁCENIA FSNT NOT
ZAPRASZA NA SZKOLENIE:**

Temat szkolenia: Zarządzanie stresem

Czas trwania: 8 godzin

Adresaci: każdy pracownik

Korzyści uczestników:

- znajomość głównych czynników powodujących własny stres,
- umiejętność analizy własnego stresującego wpływu na innych,
- umiejętność minimalizowania oddziaływania czynników stresogennych,
- poznanie wpływ stresu na konflikty w pracy i stosowanie sposobów radzenia sobie z tym zjawiskiem,
- rozwiązywanie konfliktów metodą "bez porażek",
- umiejętność stosowania prostych technik do regenerowania sił psychicznych i fizycznych

Metoda szkoleniowa: interaktywny wykład, ćwiczenia indywidualne i zespołowe, analiza przypadków

Cena szkolenia – 170zł

Zgłoszenia:

Biuro NOT Szczecin

Al. Wojska polskiego 67

Tel. 091 43-45-509

Tel.fax 091 43-38-305

www.not.szczecin.pl

biuro@not.szczecin.pl