

«АНТИСТРЕС»

Програма підвищення
стресостійкості команди

Відновлення після
емоційного та
професійного вигорання



Які завдання вирішує Програма Антистрес:

Покращення якості життя, work/life balance:

- Усунення хронічної втоми та емоційного вигорання
- Управління реакціями на стресові ситуації
- Відновлення життєвих сил, набуття енергії для досягнення амбітних цілей, підвищення рівня особистої ефективності
- Вивільнення позитивних емоцій із полону «сірих буднів» та рутини
- Допомога у подоланні емоційних криз, душевних травм, страхів, депресій, тяжких емоційних станів
- Легкий вихід із кризових ситуацій, впевнене проходження будь-яких труднощів на життєвому шляху



Тривалість програми «Антистрес»

5 годин

РЕЗУЛЬТАТ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ

- Зниження рівня тривожності та дратівливості
- Відновлення Ресурсу
- Покращення фізичного та емоційного здоров'я та настрою
- Набуття нових стратегій комунікації з колегами, партнерами та командою
- Навички швидкого зняття та перетворення стресу активація інтуїтивного потенціалу



Вартість
**3777
євро**



Бонус:
індивідуальна
діагностика емоційного
потенціалу кожного члена
Команди



Кількість
учасників
до 20 осіб

Контакти

Наталя
+38 050 410 06 43
n.suzdaltseva@gmail.com

Євген
+38 050 469 40 66
e.suzdaltsev@gmail.com

Голда
+972 54-6465739
Тель - Авив