

«АНТИСТРЕСС»

Программа по повышению
стрессоустойчивости команды

Восстановление после
эмоционального и
профессионального
выгорания



Какие задачи решает Программа Антистресс:

Улучшение качества жизни, work/life balance:

- Устранение хронической усталости и эмоционального выгорания
- Управление реакциями на стрессовые ситуации
- Восстановление жизненных сил, обретение энергии для достижения амбициозных целей, повышение уровня личной эффективности
- Высвобождение позитивных эмоций из плена «серых будней» и рутины
- Помощь в преодолении эмоциональных кризисов, душевных травм, страхов, депрессий, тяжелых эмоциональных состояний
- Легкий выход из кризисных ситуаций, уверенное прохождение любых трудностей на жизненном пути



Длительность программы «Антистресс»

3 часа

РЕЗУЛЬТАТ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- Снижение уровня тревожности и раздражительности
- Восстановление Ресурса
- Улучшение физического и эмоционального здоровья и настроения
- Обретение новых стратегий коммуникации с коллегами, партнёрами и командой
- Навыки быстрого снятия и преобразования стресса активация интуитивного потенциала



Стоимость
**3777
евро**



Бонус:

индивидуальная
диагностика
эмоционального потенциала
каждого члена Команды



Количество
участников
до 30 человек

Контакты

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

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