

4xOdporność na Lęk
warsztaty online dla firm



Jak lęk działa na Twoich pracowników?

Jak przetrwać epidemię, nie zwariować i nie zachorować?
Okazuje się, że jedno z drugim ma wiele wspólnego.

LĘK JEST WROGIEM ODPORNOŚCI.

Pomóż swoim pracownikom wyzwolić się z mocy lęku
i przełączyć organizm w tryb obrony przed infekcjami.
**Niech działają sprawnie i nie tracą skuteczności
w pracy nawet w czasach pandemii i niepewnej sytuacji.**
Naucz ich zachowywać zimną krew w trudnych
okolicznościach.

4xOdporność na Lęk

warsztaty online dla firm

„4 razy Odporność na lęk” to zwarta wersja znanego programu „8 razy Odporność” Wojciecha Eichelbergera stworzona specjalnie na okoliczność naszych zmagania z pandemią.

Przedstawia istotną wiedzę na temat negatywnej zależności między lękiem i odpornością oraz proponuje konkretne rozwiązania i ćwiczenia, które pozwalają uwolnić się od lęku i jego destruktywnego wpływu.

Kurs proponuje proste ćwiczenia, których efektywność potwierdzają lata doświadczeń z terapii indywidualnej i szkoleń dla pracowników obciążonych dużą presją i stresem. Podczas inspirujących, zwięzłych wykładów daje praktyczne, łatwe do wdrożenia wskazówki. Sprawia, że przestajemy się czuć się bezsilni, nabieramy potrzebnych kompetencji i... **przestajemy się bać.**

Z czego składają się warsztaty?

Obecność – wykład i ćwiczenia dotyczące „urealniania się”, koncentracji i zaangażowania w to, co rzeczywiste w sytuacjach stresu i presji

Odreagowanie – wykład i liczne ćwiczenia ruchowe potrzebne, by organizm mógł przełączyć się z trybu walka-ucieczka w tryb regeneracji

Oddychanie – wykład i ćwiczenia kompetencji oddechowych koniecznych do obniżania poziomu lęku i stresu

Odpoczynek – wykład, ćwiczenia i wskazówki wspomagające głęboką regenerację niezbędną do zapewnienia skutecznej odpowiedzi immunologicznej organizmu na patogeny.

4xOdporność na Lęk

warsztaty online dla firm

AUTOR WARSZTATÓW

Wojciech Eichelberger, jeden z najbardziej znanych i cenionych polskich psychologów, a zarazem ekspert w dziedzinie psychoimmunologii, uczy jak zapanować nad lękiem i cieszyć się odpornością również w obecnych, trudnych okolicznościach. Wyjaśnia zależności i powiązania między tym, co dzieje się w naszej psychice i fizjologii naszego organizmu, a co może skutkować podatnością na choroby cywilizacyjne i zarażenia.

Cena za 1 licencję/osobę: **149 zł**
Atrakcyjny rabat przy większych zamówieniach.

PositiveLife.pl

+48 884 024 114

kontakt@positivelife.pl

atrakcyjna platforma szkoleniowa online
prosta, intuicyjna obsługa
możliwość treningu w wybranym czasie i miejscu