

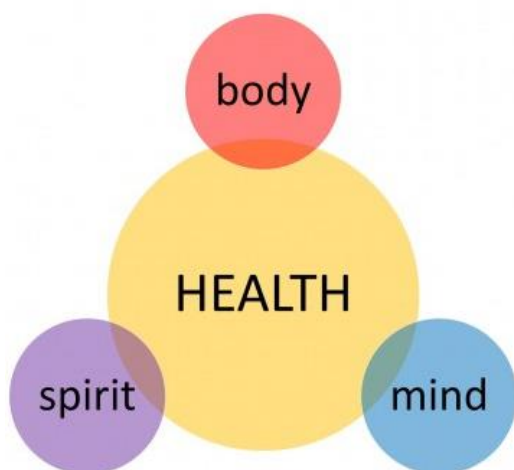
**Firma szkoleniowa Human Skills**

00-023 Warszawa; ul. Widok 18/2

(22) 22 42 195; (22) 22 42 196

[biuro@humanskills.pl](mailto:biuro@humanskills.pl); [www.humanskills.pl](http://www.humanskills.pl)

## RESILIENCE ADVANTAGE. Jak wpływać na procesy zachodzące w naszym ciele tak, aby mieć wysoką skuteczność, motywację oraz satysfakcję - dla menedżerów wyższej kadry.



Nagła zmiana planów, nieoczekiwana przeszkoda w realizacji projektu, czy spotkanie sprzedażowe kończące się odmową. To typowe sytuacje odbierające energię i osłabiające efektywność. **Dbając o własny bilans energetyczny można zapobiec spadkowi skuteczności działań.** Neuro-nauka, w tym neuro-kardiologia, dostarcza wielu zdumiewających odpowiedzi na to **jak wpływać na procesy zachodzące w ciele tak, by mieć dostęp do naszych zasobów, kiedy są nam najbardziej potrzebne.** Celem warsztatu jest zapoznanie ze sposobami zarządzania własną energią, dzięki którym można osiągnąć **wysoką skuteczność i towarzyszącą jej motywację i satysfakcję.** Warsztat prowadzony przez certyfikowanych, mających uprawnienia trenerów metody HeartMath.

**ADRESACI SZKOLENIA**

- ✓ Szefowie oraz menedżerowie – kadra zarządzająca zespołami i projektami.
- ✓ Osoby pracujące w dużym stresie.
- ✓ Osoby zainteresowane tematyką z zakresu zarządzania energią i zdrowiem.

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.

## CELE SZKOLENIA

### UCZESTNICY NABĘDĄ WIEDZĘ O:

- ✓ Sposobach **zwiększenia odporności na wypalenie zawodowe**.
- ✓ Ścisłej korelacji między sercem a mózgiem i jej konsekwencji dla **efektywności i automotywacji**.
- ✓ **Wpływie emocji** na układ hormonalny i nerwowy.
- ✓ **Badaniach naukowych nad samoregulacją**.
- ✓ Przekonaniach ograniczających i ich roli w procesie **zarządzania energią**.

### UCZESTNICY NABĘDĄ UMIEJĘTNOŚCI:

- ✓ **Redukowania napięć** na bieżąco oraz zmiany swoich stanów.
- ✓ Zachowywania **jasności i klarowności myślenia pomimo presji i stresu**.
- ✓ **Regeneracji** i utrzymywania wysokiej **efektywności**.

### UCZESTNICY POGŁĘBIĄ KOMPETENCJE ZWIĄZANE Z:

- ✓ **Radzeniem sobie w wysoce stresujących sytuacjach** trudnych, konfliktowych.
- ✓ **Efektywnością osobistą, zawodową**.
- ✓ **Innowacyjnością**.

## PROGRAM SZKOLENIA

\*\*\* Podczas warsztatu wykorzystuje się program komputerowy **EmWave Pro** oraz aplikację na smartfony **InnerBalance**.

09:30 – 10:00 Rozpoczęcie szkolenia, omówienie celów oraz potrzeb uczestników.

10:00 – 11:30 **MODUŁ I. Wprowadzenie**

- ✓ Zarządzanie energią, a zarządzanie czasem – to samo czy coś innego.

11:30 – 11:45 Przerwa

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.

11:45 – 13:00 MODUŁY II-III

### **MODUŁ II. Emocje wyczerpujące i emocje witalne.**

- ✓ Stres, mechanizmy obronne, redukcja i regeneracja – czy umiesz powstrzymać uciekającą energię?
- ✓ Krzywa efektywności.
- ✓ Stres czy wyzwanie – czego tak naprawdę potrzebujesz, by działać.
- ✓ Od kortyzolu do DHEA – jak sięgnąć po swój własny doping.

### **MODUŁ III. Technika Heart-Focused-Breathing.**

13: 00 – 13:40 Przerwa na obiad

13:40 – 15:00 MODUŁY IV-VI

**MODUŁ IV. Koherencja – stan optymalnej korelacji między sercem, a mózgiem.** Po co, jak i co się dzieje kiedy koherencji nie ma.

### **MODUŁ V. Technika Quick Coherence.**

### **MODUŁ VI. Od wyczerpania do witalności. Strategie budowania resilience.**

- ✓ EmWave
- ✓ InnerBalance

15:00-15:15 Przerwa

15:15 – 16:20 MODUŁY VII – IX

**MODUŁ VII. Rola przekonań w procesie zarządzanie energią.** Jeśli uważasz, że potrafisz - masz rację. Jeśli uważasz, że nie potrafisz - też masz rację.






### **MODUŁ VIII. Technika Heart lock-In.**

### **MODUŁ IX. Stan pełnej koherencji, a efektywność, kreatywność i wychodzenie poza schemat.**

- ✓ Technika Freez Frame.

16:20 – 16:30 Podsumowanie, wypracowanie osobistej check - listy działania poszkoleniowego.

**METODA SZKOLENIOWA:**

 <b>Case Study</b> Studium przypadku rozwija umiejętności analizowania, poszukiwania rozwiązań i kreatywnego myślenia.	 <b>Ćwiczenia</b> Uczestnicy będą brali udział w aktywizujących ćwiczeniach poprzedzonych niezbędnym wprowadzeniem teoretycznym.	 <b>Feedback</b> Uczestnicy będą mieli również możliwość autodiagnozy oraz otrzymają feedback od trenera.	 <b>Pełna Aktywizacja</b> Trener będzie przedstawiał merytorykę zgodnie z 3 kanałami przekazu informacji – wzrok, ruch, słuch.	 <b>Dyskusja</b> Panel dyskusyjny, ćwiczenia grupowe i indywidualne, prezentacja, odgrywanie ról, analiza przypadków i filmów poglądowych.
---	---	--	---	---

**TERMINY:** zgodnie z harmonogramem.

**PROMOCJA!**

**Cena promocyjna: 850 zł**

**Promocja ważna na zakup szkoleń do 31.06.2019r.**

**STAŁA CENA:** 990 zł netto (+23% VAT) = 1 217,70 zł brutto

**CENA SZKOLENIA ZWIERA:**

1. Materiały szkoleniowe.
2. Pakiet konferencyjny – teczka, długopis, kartki do notatek.
3. Przerwy kawowe (kawa, herbata, woda, sok, ciastka, owoce) oraz dwudaniowy lunch.
4. Certyfikat zaświadcający odbycie szkolenia.
5. Na życzenie możliwość konsultacji on-line z trenerem w ciągu miesiąca od realizacji szkolenia.

**INFORMACJE LOGISTYCZNE:**

1. Szkolenia realizujemy w godzinach od 09:00/09:30 do 16:00/16:30.
2. Szkolenia otwarte odbywają się w centrum Warszawy, w biurze firmy na ul. Widok 18/2

**ZGŁOSZENIA:**

1. Telefonicznie w godzinach od 08:30 do 16:30 pod nr (22) 22 42 195 oraz (22) 22 42 196 oraz drogą mailową: [biuro@humanskills.pl](mailto:biuro@humanskills.pl)

**RABATY:**

1. zgłoszenie drugiej osoby 5%;
2. zgłoszenie trzeciej osoby 10%;
3. w przypadku zgłoszenia większej ilości osób Klient otrzymuje dedykowaną ofertę cenową.



**Dla Klientów, którzy wybiorą nasze szkolenie, mamy**

# **PREZENT**

**w postaci rabatu -20% na kolejne dowolnie wybrane szkolenie otwarte.**

Z rabatu może skorzystać uczestnik szkolenia, jak również dowolny pracownik Firmy.  
Rabat jest ważny przez trzy miesiące od dnia realizacji szkolenia.

Promocje nie łączą się.

**PREZENT DLA KLIENTÓW, KTÓRZY WYBIORĄ NASZĄ OFERTĘ:**

**KATALOG WSZYSTKICH SZKOLEŃ OTWARTYCH ZNAJDZIESZ TUTAJ: [WEJDŹ](#)**

**ADRES SZKOLENIA: Human Skills, Centrum Warszawy ul. Widok 18/2.**



Naszym Klientom gwarantujemy rzeczowość i uczciwość. Zawsze służymy poradą i pomocą, bo **traktujemy Państwa w taki sposób, w jaki sami chcielibyśmy być obsługiwani.**

Wszystkie treści i materiały zawarte w tej publikacji, stanowią własność Human Skills i są utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakiegokolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autora.