



SIKERKÖR

Harmónia

Hatékonyság

Haszon

STRESSZOLDÁS

Munkahelyi stresszoldás minden munkatársnak

Olyan mini tréningeket kínálunk, amelyekkel az elérhető eredmények fordítottan arányosak a rájuk fordított idővel. A néhány órás foglalkozásokon azonnal alkalmazható gyakorlatokat sajátítanak el a résztvevők. Hatásuk megmutatkozik a magánéletben és a munkahelyen is. A megszerzett tudás növeli a munkatársak személyes elégedettségét, melynek eredménye egy boldogabb ember, aki értelemszerűen a munkahelyén is jobban tud a feladataira koncentrálni, és hatékonyabban teljesít.

A tréningjeinken megszerezhető tudás birtokában egy belső biztonságot adó kompetenciaérzés alakul ki a résztvevőkben. Tudatosul bennük, hogy törekvéseik révén komoly hatással lehetnek saját stressz-szintjük alakulására. Ez pedig láncreakciót indít el: nagyobb elégedettséget és boldogságot eredményez, aminek következtében jobban tudnak koncentrálni a feladataikra, hatékonyabbá válik a munkájuk, sikeresebbek lesznek, majd kialakul a munka-magánélet egyensúly mellett a testi-lelki kiegyensúlyozottság is.

Ennek eredménye egy boldogabb ember, aki értelemszerűen a munkahelyén is jobban tud a feladataira koncentrálni, és hatékonyabban teljesít.

Meggyőződésünk, hogy a munka és a tanulás eredményességét meghatározza a légkör, ami körülveszi a résztvevőket, ezért foglalkozásainkon barátságos, otthonos és elfogadó környezetet teremtünk.

Foglalkozások a hatékonyság jegyében

Tréningjeink mindössze 1–3 órásak, és azonnal használható, praktikus módszereket adnak a munkatársak kezébe.

Testre szabott megoldások

Trénereink az adott cégnél felmerülő munkahelyi és magánéleti problémákra, illetve a vállalati kultúrára szabva nyújtanak testre szabott, rugalmasan alakítható megoldásokat.

Kiegyensúlyozott és elégedett munkatársak

A munka és a magánélet optimális egyensúlyának fenntartása, illetve a kollégákkal való empatikus és sikeres együttműködés tanulható módszereinkkel.



Hatékonyabb munka a cég sikeréért

Ha a kollégák jó közérzettel dolgoznak és a feladataik elvégzése mellett kompetensnek érzik magukat, jelentősen nő az elkötelezettségük, hatékonyságuk és teherbírásuk.

Munkahelyi stressz kezelése, relaxáció

Tartalma:

- A tréningen rövid elméleti bevezető után, rátérünk a gyakorlatokra.
- Olyan stresszoldó technikákat válogattunk össze, amik rendkívül egyszerűek. Többségük – mások számára láthatatlanul – akár sorban állás közben, vagy a munkahelyen a monitor előtt ülve elvégezhető
- Egy nehéz nap után általában úgy gondoljuk, a következő napra megoldódnak nehézségeink, ha jól kialusszuk magunkat. A pihenés és az alvás azonban nem ugyanaz a fogalom, mint a relaxálás. Ellazult állapotban a szervezet olyan állapotba kerül, amelynek során maga végezheti a gyógyító, harmonizáló folyamatokat. Ellazulnak az izmok, helyreáll a szívritmus, a légzés, a szervezet megfelelő mennyiségű oxigénhez jut, így felfrissül a test és az agy is. Erősödik a koncentrációkészség, növekszik az intelligenciaszint, a kreativitás, a memória és az agy kapacitása.
- A cél a nyugalmi, - relaxált állapot megtalálása, megtartása. A nyugalmi állapot lehetőséget ad nekünk, hogy másként nézzünk magunkra, munkatársainkra, a felmerülő nehézségekre. A nyugalom állapotában könnyebb a döntéshozatal, hatékonyabb és élvezetesebb a munkavégzés (is).
- A munkáltatók számára ez kiegyensúlyozott munkahelyi légkört, nagyobb profitot, illetve kevesebb munkahelyi problémát jelent

Időtartama: A résztvevők számától függően 90-180 perc

Állunk rendelkezésére, ha további kérdései lennének tréningjeinkkel kapcsolatban. Kérjük, vegye fel velünk a kapcsolatot alábbi elérhetőségeinken.