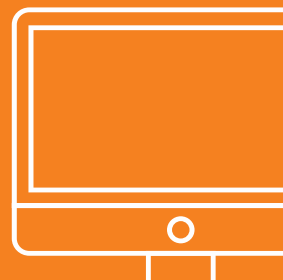


Odzyskaj Równowagę w Niepewnych Czasach

Interaktywny Live Online



Większość ludzi pragnie zbilansowanego życia. Chcielibyśmy mieć wystarczająco dużo czasu i energii, aby cieszyć się każdym aspektem naszej egzystencji. Realia są takie, że często harmonię zaburzają nieoczekiwane okoliczności. Szczególnie dzisiaj, świat postawił nas przed bezprecedensowym wyzwaniem. Tym samym, pozbawił wielu z nas harmonii, której tak bardzo pragniemy.

Dzięki analizie poziomu energii i koncentracji w każdym ważnym obszarze naszego życia – takim jak: zdrowie, rodzina, praca, społeczność, duchowość, życie towarzyskie i finanse – jesteśmy w stanie ocenić poziom naszej satysfakcji w tych obszarach. Dodatkowo możemy zidentyfikować potencjalne stresory i stworzyć plan działania oparty na tym co dla nas naprawdę istotne.

Plan działania i jego realizacja pozwoli nam zapanować nad zmartwieniami i stresem, oraz przybliży nas do tego czego chcemy.

Cele:

- Samoocena obecnego poziomu równowagi w różnych obszarach
- Zidentyfikowanie stresorów, które zaburzają naszą równowagę zawodowo-prywatną
- Wykorzystanie sprawdzonych zasad redukujących stres i zmartwienia w naszym życiu
- Wykorzystanie Koła Równowagi do poprawy satysfakcji jaką odczuwamy z poświęconego czasu i energii poszczególnym obszarom w naszym życiu
- Zobowiązanie się do podjęcia działań zmierzających do redukcji stresu, pozwalających na odzyskanie życiowej równowagi

Live Online na Żywo

- 90 minutowa sesja z trenerem na żywo
- Dynamiczna, interaktywna nauka umiejętności
- Interakcja uczestników w rzeczywistym czasie

Czas trwania:

90 minut

Koszt:

25.000 íkr.

Data/Godzina:

Środa, 27 maja, 13:00 GMT

Główne kompetencje:

- Adaptacja do zmian
- Zarządzanie stresem

Zarejestruj się Online:

www.dale.is/vinnustofur