



REDUKCJA STRESU I BUDOWANIE ENERGII W ZESPOŁACH

OFERTA SZKOLENIOWA



FUTURUM

SZKOLENIA IT
SZKOLENIA BIZNESOWE
☎ +48 500 215 291



Redukcja stresu i budowanie energii w zespołach

Cel:

Zapewnienie pracownikom narzędzi do codziennej redukcji stresu i naładowania energii, co przekłada się na ich wydajność i zaangażowanie.

Program:

- Elementy mindfulness i techniki relaksacyjne oparte na muzykoterapii i choreoterapii
- Zabawy ruchowe i taniec jako forma odreagowania napięcia
- Ćwiczenia skupiające uwagę na „tu i teraz” oraz wzmacniające poczucie wewnętrznego spokoju

Korzyści biznesowe:

- Zmniejszenie ryzyka wypalenia zawodowego wśród pracowników
- Poprawa atmosfery w zespole dzięki redukcji napięcia i stresu

Czas trwania:

1 dzień (warsztaty - 8 godzin szkoleniowych)