

Proponujemy Państwu szkolenie, które nauczy, jak za pomocą NLP (Neurolingwistycznego Programowania) oraz jogi radzić sobie z problemem wypalenia zawodowego i stresem.

Z wielu technik rozwiązywania tego typu problemów wybraliśmy 2 które uznajemy za wyjątkowo skuteczne i ciekawe.

Skuteczność treningu opiera się na 2 założeniach:

- kompleksowe, a nie tylko objawowe działanie, (techniki jogi) oraz nacisk na
- ćwiczenia praktyczne.

### **Cel.**

Poznanie mechanizmu stresu.

Identyfikacja indywidualnego sposobu reagowania na sytuacje trudne.

Odkrycie praktycznych sposobów radzenia sobie ze stresem

### **Dzień pierwszy:**

Wycieczka po Trójmieście w postaci plenerowej gry fabularnej „Agent”, sprawdzającej spostrzegawczość, orientację w terenie i umiejętność komunikowania się uczestników gry.

### **Dzień drugi:**

#### **Część I zajęcia teoretyczne**

- Czym jest stres? Rodzaje, cykl Życia i konsekwencje psychosomatyczne. Co jest źródłem mojego stresu.
- Rola umysłu w odpowiedzi na trudne sytuacje.
- Przegląd metod zarządzania stresem
  - metody mentalne: koncentracja, medytacja, wizualizacja, pozytywne myślenie
  - metody pracy z ciałem: techniki oddechowe, joga, relaks mięśni
- Stres w perspektywie czasowej; czyli jak przeszłość, teraźniejszość i przyszłość wpływają na redukcję stresu:
  - techniki NLP; odnalezienie generatorów stresu w przeszłości, zmiana modelu reakcji,
  - zastosowanie w wyobrażonej a następnie przyszłej realnej sytuacji.
- Model zrównoważonego stylu Życia - wg 5 punktów jogi

#### **Część II Zajęcia praktyczne**

- techniki oddechowe oparte na jodze- eliminacja stresu i „ładowanie akumulatorów”
- zwiększenie elastyczności mięśni i stawów
- poznanie miejsc gdzie kumuluje się stres i zmęczenie
  - przeciwiczenie metod jego eliminacji
  - najskuteczniejsze techniki zapobiegające i utylizujące wypalenie zawodowe.
- głęboki relaks i zakotwiczenie przeciwiczonych umiejętności w świadomości Uczestników

### **Dzień trzeci**

**Rekreacja wodna:** szybkie łodzie motorowodne RIBBY

3 - osobowy skuter wodny + przejażdżki na super dużym kole 8 osobowym, na platformie 3 osobowej oraz rydwanem

### **wieczorem**

**BIESIADA INTEGRACYJNA + PRZEPUSTKA MARYNARZA**

### **Powitanie przybywających gości – Neofitów w Królestwie Neptuna**

- łyk „wody morskiej” dla przeczyszczenia krwi
- haust dymu (Faja Kapitana) dla rozjaśnienia umysłu
- obowiązkowy tatuaż

**Biesiada Marynarska oraz dzikie harce i popisy świeżo upieczonych 'Wilków Morskich':**

- siłowanie na rękę
- gwóździ cieśli okrętowego
- wyciskanie prosiaka
- płątanki bosmańskie
- przęłyk kapitana

**W trakcie Biesiady funkcjonuje 'Speluna Portowa':**

- gra w karty ( poker, i kości )
- muszle
- rzutki
- gry intelektualne
- typy morskie – szuler, stary zejman

Ok. godz. 24.00 Zamknięcie szulerni i podział łupów. Najbardziej zatwardziały Wilk Morski otrzymuje odnalezioną w głębiach morskich butlę drogiego rumu.

**Zapraszamy**

**Anvix Sp. z o.o.**  
**Ul. Grunwaldzka 18**

**Tel. (12) 423 00 75**