

ZARZĄDZANIE STRESEM

- trening kontroli emocji i stresu menedżera

27 kwietnia 2015 r.
hotel Marriott, Al. Jerozolimskie 65/79, Warszawa

Runda wstępu.

- ✦ wzajemne poznanie, zarysowanie celu i metodyki treningu
- ✦ wprowadzenie do problematyki stresu bojowego (shell shock control)
- ✦ sugestie metodyczne w zakresie adaptacji modelu bojowego w menedżerskiej roli zawodowej

Trening ideomotoryczny(techniki świadomego spowalniania tętna)

- ✦ techniki oddechowe wywołujące bradykardię zatokową (tętno pon. 55/min)
- ✦ techniki oddechowe w koncepcji wyszkolenia snajperskiego
- ✦ kontrola reakcji trofotropowej (aktywacja układu nerwowego- przywspółczulnego) w zasypianiu i uspokajaniu w warunkach krytycznych

Trening rytmu oddechowego i kontroli tętna wg. metodyki snajperskiej

- ✦ moduł ekstremalny, będący zarówno ćwiczeniem jak i testem zdolności
- ✦ wywoływania rzadkoskurczu autosugestywnego (świadome spowalnianie tętna wg. metody wyszkolenia snajperów)
- ✦ trening kontroli rytmu oddechowego i tętna z wykorzystaniem neurotoksycznych gadów i płazów(węże koralowce itp.)

Trening kontroli neuromięśniowej i kontroli ciśnienia neurogennego

- ✦ trening technik uelastyczniania naczyń krwionośnych obręczy barkowej
- ✦ trening reakcji hipotensyjnych w stresie ekstremalnym
- ✦ integracja i testy autokompentencji kontroli neuromięśniowej

Behawioralna kontrola spirali konfliktu i eskalacji agresji

- ✦ doskonalenie asyntonii mimicznej w warunkach presji
- ✦ doskonalenie asyntonii emisji głosu w konflikcie
- ✦ Test Pokerowy KGB (test kontroli napięć w konflikcie werbalnym)

Trening MASEK (kaskadowe reakcje uspokojenia fizjologicznego)

- ✦ trening warunkowania kontroli oddechowej
- ✦ trening warunkowania rzadkoskurczu i reakcji hipotensyjnej
- ✦ ćwiczenia kontroli wszystkich reakcji fizjologicznych w stresie
- ✦ trening kontroli intelektualnej i sprawności poznawczej

Moduł antraktyowy (do wyboru)

- ✦ retoryka konfliktu
- ✦ profilaktyka zdrowia menedżera
- ✦ zarządzanie w warunkach krytycznych

SZKOLENIE AKTYWNE BARDZO PROSIMY O LUŻNY STRÓJ - DRESY I OBUWIE SPORTOWE!!!!!!!

Harmonogram szkolenia:

09:45 - 10:00	Rejestracja i przywitanie uczestników
10:00 - 11:30	Szkolenie
11:30 - 11:45	Przerwa kawowa
11:45 - 13:30	Szkolenie
13:30 - 14:00	Lunch
14:00 - 16:00	Szkolenie
16:00	Zakończenie szkolenia

Zaproszeni prelegenci:

Jakub Spyra

Gerontolog, specjalista neuroimmunologii, absolwent Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Gdańsku oraz Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Zielonogórskiego. Wieloletnie doświadczenie w wyszkoleniu emocjonalnym i profilaktyce układu nerwowego funkcjonariuszy Biura Ochrony Rządu, MSWiA, MON(Irak, Afganistan) oraz kadry czołowych banków Polski.

Michał Spyra

Pięściarz wagi ciężkiej, a także utytułowany zawodnik judo w kat. Open. Studia na Wydziale Dowodzenia i Operacji Morskich Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni. Trener z doświadczeniem w strukturach BOR-u , MSWiA, MON(Irak, Afganistan) a także w wielu instytucjach i bankach. W Treningu Kontroli Emocjonalnej odpowiada za moduły sportowe i przygotowanie fizjologiczne uczestników.

ZARZĄDZANIE STRESEM - trening kontroli emocji i stresu menedżera

27 kwietnia 2015 r. hotel Marriott, Al. Jerozolimskie 65/79, Warszawa

Imiona, nazwiska oraz stanowiska uczestników:

Nazwa firmy:

Adres firmy:

NIP:

Tel:

Fax:

E-mail:

☐ Proszę o przesłanie potwierdzenia na mój e-mail☐ Proszę o wystawienie faktury VAT

Uwagi:

Cena uczestnictwa

☐ 1090 zł + 23% VAT - koszt udziału jednej osoby, zgłoszenia przesłane do 15 kwietnia☐ 1290 zł + 23% VAT - koszt udziału jednej osoby, zgłoszenia przesłane po 15 kwietnia

Warunki uczestnictwa

- Cena obejmuje: prelekcje, materiały, certyfikat oraz wyżywienie.
- Po otrzymaniu zgłoszenia prześlemy Państwu potwierdzenie udziału w szkoleniu oraz fakturę pro forma.
- Prosimy o dokonanie wpłaty zgodnie z terminem płatności podanym na fakturze proforma.
- Wpłaty należy dokonać na konto: 69 1140 2004 0000 3302 7499 3004
- Rezygnację z udziału należy przysyłać listem poleconym na adres organizatora.
- W przypadku rezygnacji w terminie mniejszym niż 14 dni przed rozpoczęciem szkolenia pobierane jest 100% opłaty za udział bez względu na termin wysłania formularza zgłoszeniowego.
- Nieodwołanie zgłoszenia lub niewzięcie udziału w szkoleniu powoduje obciążenie pełnymi kosztami udziału.
- Niedokonanie wpłaty nie jest jednoznaczne z rezygnacją z udziału.
- Zamiast zgłoszonej osoby w szkoleniu może wziąć udział inny pracownik firmy.
- Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w programie.
- W przypadku, gdy wykładowca z przyczyn losowych nie będzie mógł przeprowadzić zajęć w podanym wcześniej terminie WLR Training Group zastrzega sobie prawo zmiany terminu zajęć. Uczestnicy szkolenia wskazani przez osobę zgłaszającą zostaną niezwłocznie poinformowani o tym fakcie.
- Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów marketingowych przez WLR Training Group zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych (Dz.U. nr 133/97, poz. 883), a w szczególności zgadzam się na otrzymywanie informacji handlowej od WLR Training Group w rozumieniu Ustawy z 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną na podane wyżej adresy e-mail.

Oświadczamy, że akceptujemy warunki uczestnictwa w szkoleniu oraz zobowiązujemy się do zapłaty.

Podpis i pieczęćka