

Warsztaty

redukcji

stresu



# Szanowni Państwo

Aktualna sytuacja związana z pandemią wirusa uświadamia nam ogromną odpowiedzialność i zagrożenia przed którymi stają wszystkie firmy a w szczególności jej pracownicy.

Wiemy, że jesteście Państwo narażeni na silny stres każdego dnia, każdej godziny czy nawet minucie.

W związku z tym przygotowaliśmy dla Państwa program wsparcia z zakresu redukcji stresu. Prowadzony jest on w formie zdalnych webinarów oraz dostępu do nagranych materiałów, dodatkową korzyścią jest uruchomienie dla Państwa pracowników wsparcia telefonicznego Stres Line pod którym dyżuruje specjalista w obszarze redukcji stresu i zarządzania kryzysowego.

W niniejszej prezentacji, przedstawiamy proponowany program warsztatów, oraz informacje o naszej firmie GB Resources Polska.

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących oferty, prosimy o kontakt, abyśmy mogli odpowiedzieć na wszelkie zagadnienia budzące Państwa emocje.

Z wyrazami szacunku,

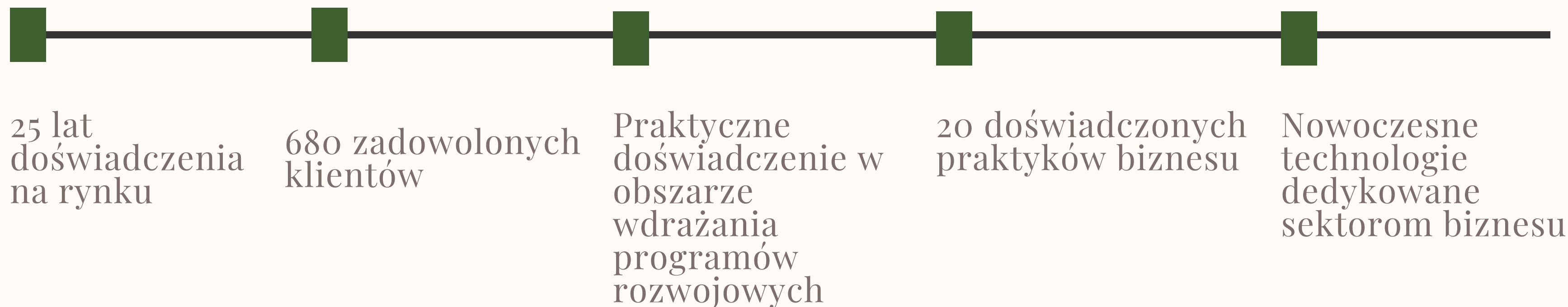
*Zespół GB Resources Polska*

P: 502 502 458, (22) 847 98 89

E: [gbr@gbr.pl](mailto:gbr@gbr.pl)

# Informacje o nas

## GBR Resources Polska





# Cele warsztatów

---

Wzmocnienie w obszarze odporności psychicznej i dostarczenie praktycznych metod redukcji stresu

# Korzyści z warsztatów

---

Uczestnicy dowiedzą się w jaki sposób mogą wpływać na swój stan emocjonalny, zmianę nastawienia i sposobu myślenia.

# Założenia programu

---

Spotkania odbywają się w ramach siedmiu modułów tematycznych w ramach webinarów on-line oraz praktycznych warsztatów pracy z ciałem zatytułowanych "Warsztaty ciała" program dedykowany jest dla Pań i Panów. W trakcie realizacji programu uruchamiamy wsparcie telefoniczne dla Państwa pracowników Stres Line 7 dni w tygodniu.





Cele  
Webinarów



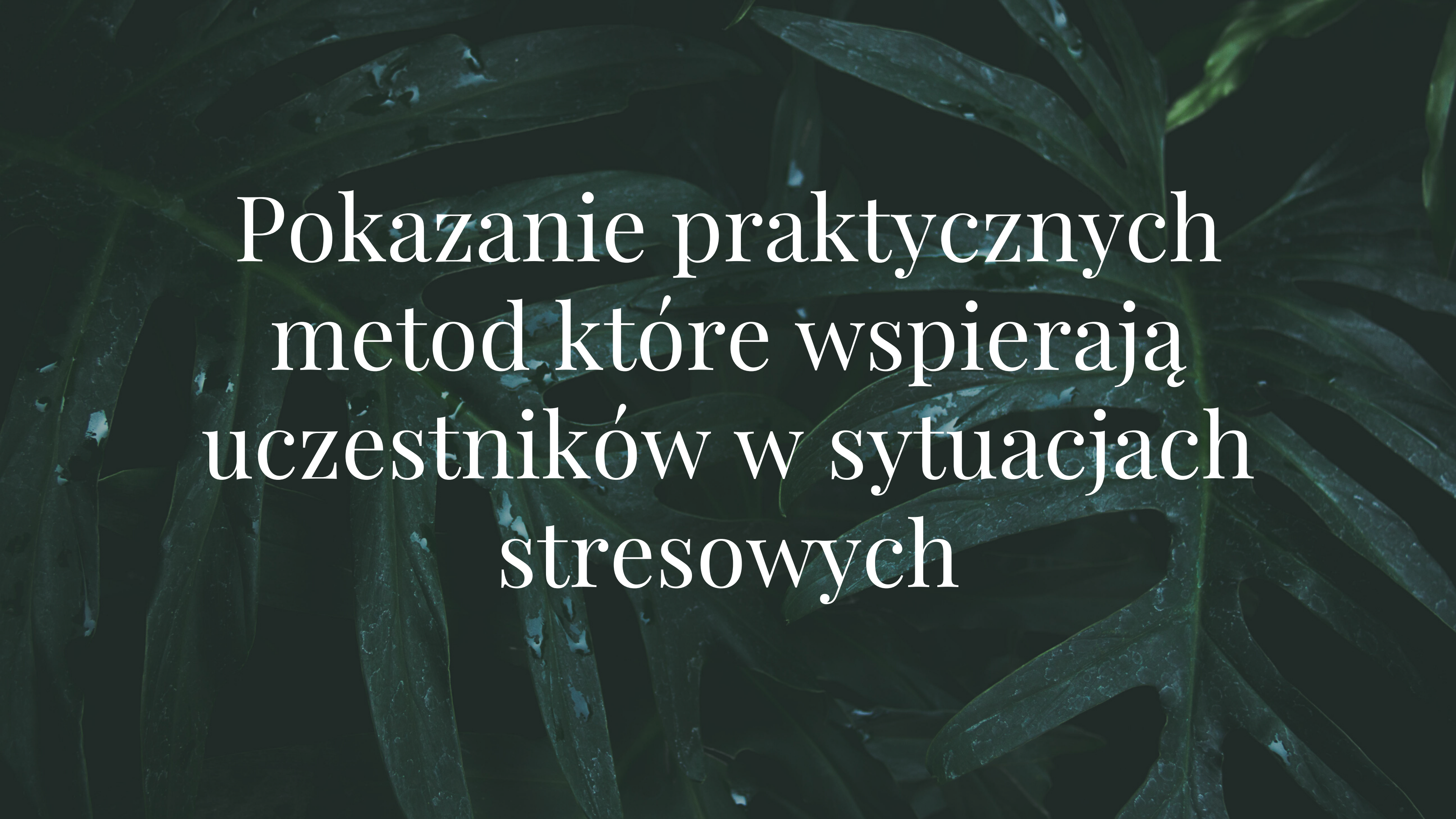
Poznanie i przećwiczenie  
wybranych technik  
zarządzania emocjami i  
treningu mentalnego w  
sytuacjach stresu





Cele warsztatów  
pracy z ciałem

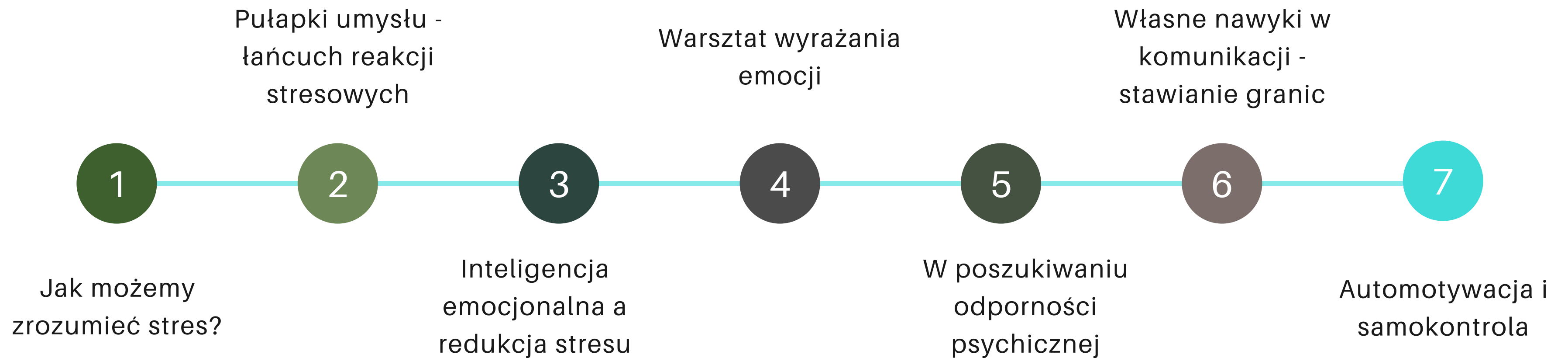




Pokazanie praktycznych  
metod które wspierają  
uczestników w sytuacjach  
stresowych

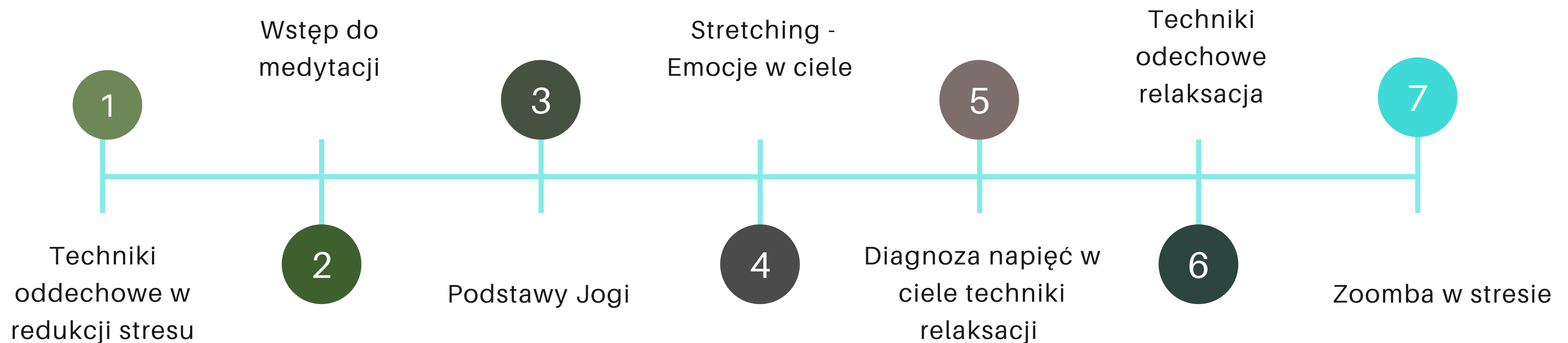


# ZAKRES TEMATYCZNY WEBINARÓW



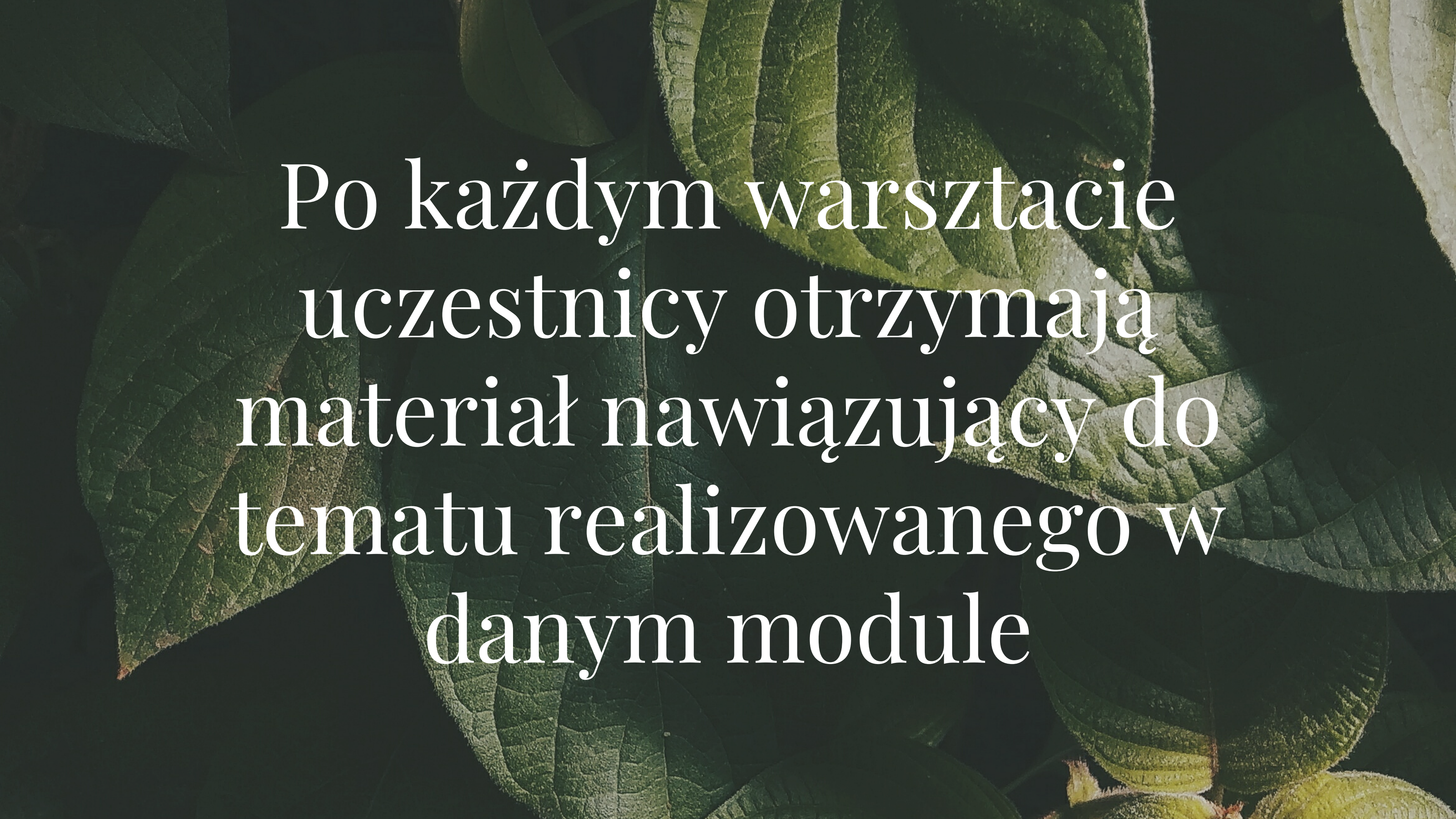
Siedem unikalnych modułów :-)

# ZAKRES TEMATYCZNY WARSZTATÓW PRACY Z CIAŁEM



Siedem unikalnych modułów :-)



A close-up photograph of several green leaves with prominent veins, set against a dark background. The leaves are slightly out of focus, creating a soft, natural texture. Overlaid on the center of the image is white text in a serif font, arranged in five lines.

Po każdym warsztacie  
uczestnicy otrzymają  
materiał nawiązujący do  
tematu realizowanego w  
danym module



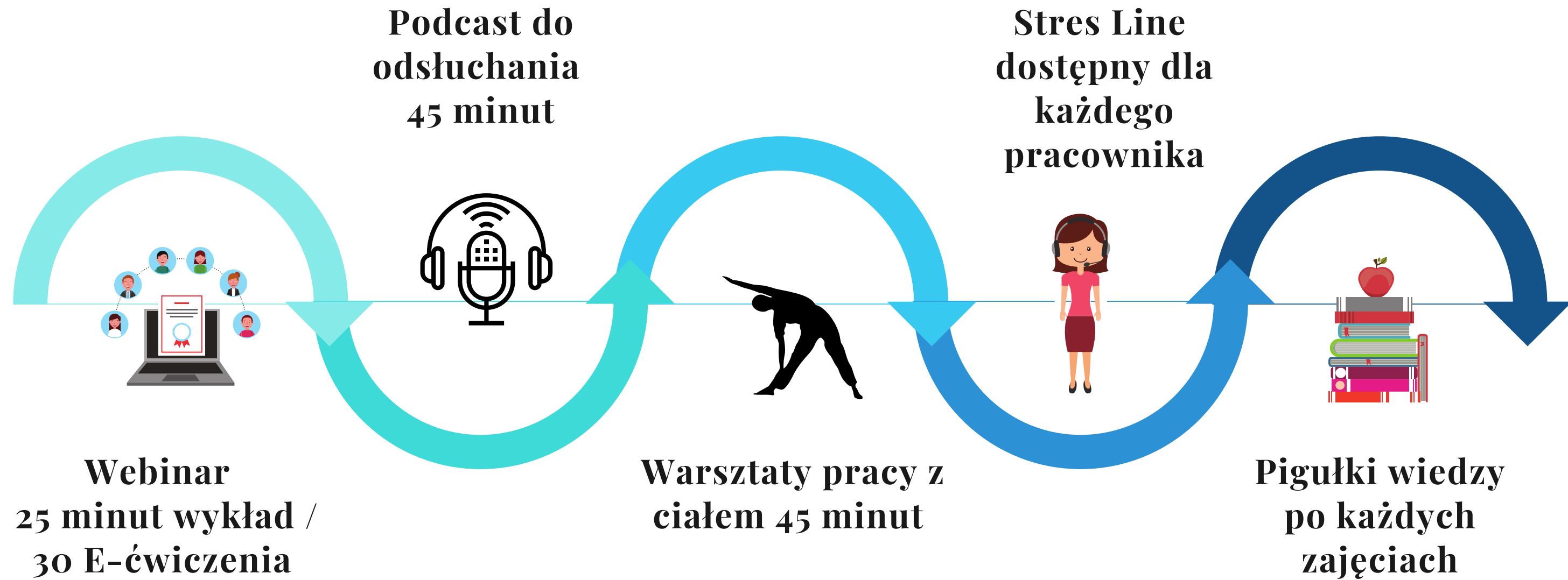


# ZDALNA FORMA WARSZTATOWA

---

Z wykorzystaniem narzędzia Zoom na  
smartfon i komputer

# JAK TO DZIAŁA ?





Czekamy na Was

Bądźcie zdrowi :-)



GfB Resources Polska [www.gfbr.pl](http://www.gfbr.pl)