



## **Stres - technika radzenia sobie ze stresem**

**Szkolenie przeprowadzane jest metodą Colba tzn. składa się z 4 etapów: doświadczenie – analiza – wiedza - transfer, które opiera się na połączeniu wiedzy z ćwiczeniami, grami i z dyskusją.**

- Stres co to jest?,
- Mity na temat stresu,
- Wskaźniki stresu,
- Podział stresu,
- Rodzaje,
- Fazy,
- Style radzenia sobie ze stresem,
- Techniki radzenia sobie ze stresem.

### **Prowadzący: Mikołaj Wieszka**

Od 2015 roku rozwija swoje umiejętności jako trener. Posiada certyfikat Szkoły Trenerów „Metrum”. Doświadczenie zawodowe rozpoczął od 2003 roku w branży farmaceutycznej, w której pracuje do dziś na stanowisku Dyrektora Sprzedaży.

Swoje doświadczenie w pracy w biznesie rozwinął poprzez pracę jako Dyrektor Operacyjny w firmie produkcyjnej z branży górniczej, w której odpowiadał za Dział handlowy oraz produkcję.

Specjalizacja trenerska: techniki sprzedaży, sprzedaż B2B, wywierania wpływu, obsługa klienta, negocjacje, komunikacja.

Jego doświadczenie trenerskie jest związane nie tylko ze strefą prywatną (branża medyczna, farmaceutyczna, górnicza, tytoniowa) ale również z budżetową (uczelnie wyższe).

**Czas trwania szkolenia online - ok. 4 godzin.**