



Szkolenia biznesowe dla firm

**trainingpartners**

Jesteś zainteresowany szkoleniem dla swojego zespołu? Skontaktuj się z nami: [trenerzy@trenerzy.pl](mailto:trenerzy@trenerzy.pl)



# Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym

## Zakres szkolenia:

- Zrozumienie czym jest stres - mechanizmy powstawania oraz wpływ na organizm i psychikę.
- Metody radzenia sobie ze stresem – praktyczne techniki relaksacyjne, oddechowe i mentalne.
- Jak budować odporność psychiczną?
- Organizacja pracy a stres – jak planować zadania, aby minimalizować napięcie.
- Czym jest wypalenie zawodowe? – objawy, przyczyny i skutki.
- Jak sobie z nim radzić.
- Work-life balance – strategie zachowania równowagi między pracą a życiem osobistym.



**Krajowy  
Fundusz  
Szkoleniowy**

Istnieje możliwość dofinansowania szkolenia z KFS - Krajowego Funduszu Szkoleniowego.

- **100% dofinansowania** dla mikroprzedsiębiorstw
- **80% dofinansowania** dla małych, średnich i dużych przedsiębiorstw

Zakres szkolenia wpisuje się w priorytety wydatkowania środków KFS w 2025 roku.

[www.trenerzy.pl](http://www.trenerzy.pl)