

PF 2017

V NOVOM ROKU MENEJ STRESU - kurz bezpečnej jazdy a zvládanie stresových situácií „STRES manažment nielen na cestách“



KURZ PLNÝ ZÁŽITKOV

S ODBORNÍKMI A PROFESIONÁLMI Z OBLASTI NEUROVEDY NLP A MOTOŠPORTU

NOVÉ STRATÉGIE NA ZVLÁDANIE STRESU V NEBEZPEČNÝCH SITUÁCIÁCH

APLIKÁCIA DO MANAŽÉRSKEJ PRAXE

PRESKOČ SVOJE HRANICE A LIMITY

SERENA
centrum vzdelávania

AUDIT ŠKOLENIE PODNIKANIE ZÁŽITOK

WORKSHOP DIAGNOSTIKA TRÉNING ÚSPECH

WWW.SERENA.SK

AUTO AKO ODISTENÁ ZBRAŇ...

VEDELI STE O TOM, ŽE NAJNOVŠIE VÝSKUMY HOVORIA O TOM, ŽE V AUTE ZA VOLANTOM STRÁVIME VIAC AKO 500 HODÍN ROČNE, ČO SÚ VIAC AKO 2 PRACOVNÉ MESIACE...

NEZABÚDAJME, ŽE ŽIADNA NEHODA NIE JE NÁHODA...

A PRETO NIE OKOLNOSTI, ALE REAKCIE NA OKOLNOSTI OVPLYVŇUJÚ NÁŠ ŽIVOT!

BENEFITY A ZRUČNOSTI:

- zvládanie emočne náročných a krízových situácií
- brzdenie - zabrzdzenie na najkratšej dráhe pri rozdielnych povrchoch
- vyhýbanie sa - vyhnutie sa náhodným prekážkam
- nedotáčavosť - šmyk predných kolies a zadných kolies
- zistíte, kde sú vaše limity a možnosti vášho vozidla

Bohaté skúsenosti máme aj s organizáciou sprievodných akcií:

- Súťaže a teambuildingové aktivity (súťaž jazdy zručnosti, súťaž vyrovnanosti časov...)
- Racing Profi - adrenalínová jazda s profesionálnym vodičom ponúka zážitok, na ktorý nikdy nezabudnete
- Race School - splňte si svoj sen a naučte sa jazdiť ako profesionál!

STRES manažment a kurz bezpečnej jazdy prebieha v areáli SLOVAKIA RING, kde zabezpečujeme výcvik pre všetky skupiny vodičov zameraný na zvládanie nečakanej krízovej situácie v riadení. Cvičisko spĺňa najprísnejšie európske požiadavky pre profesionálny výcvik vodičov motocyklov a vodičov osobných vozidiel

Využite šancu sa **zdokonaľiť a zvýšiť** svoje zručnosti prežitia a vyskúšať svoje **reakcie v „situáciách“**, kedy rozhoduje každá sekunda a naučiť sa úplne nové stratégie a zručnosti. Kurz **bezpečnej jazdy a školy šmyku** je určený pre všetkých držiteľov vodičského oprávnenia bez ohľadu na vek a prax.

V bezpečnom prostredí zistíte, kde sú vaše **limity**, možnosti vášho vozidla alebo využite možnosť prenajať si pravé **pretekárske vozidlo BMW M3 GT2 alebo Lamborghini**

ČO SA NAUČÍTE?

ČASŤ STRES MANAŽMENT:

príčiny a následky stresu, hlavné stresory, druhy a typy stresu, vonkajšie a vnútorné sily pôsobiace na vznik stresu, ako zvládať negatívne emócie – hlavné faktory stresu, mozog, krivky výkonnosti a biorytmus – osobné limity, **adaptačné mechanizmy – prevencia a odbúravanie stresu**, analýzy konkrétnych stresových pracovných situácií, antistresový program, metódy manažovania stresu, nácvik vybraných **antistresových, aktivačných a relaxačných** techník s využitím najnovších poznatkov neurovedy a NLP.

ČASŤ BEZPEČNÁ JAZDA:

Spôsob **ako správne sedieť** za volantom, **ako správne reagovať v krízovej situácii**, ako správne reagovať, aby sme vzniku krízovej situácie predišli. Je ďaleko jednoduchšie ubrať v čas plyn, alebo pribrzdiť, ako hodiny čakať na policajný zápis, odťahovku, opravu vozidla.

Všetky tieto témy si podrobnejšie rozoberieme, ukážeme v praxi, **ponúkame odstránenie zlých návykov** – nahradenie tých správnych, ukážeme si ako vytrénovať svoj zrak, svoje pohyby tak, aby sme úplne s ľahkosťou a samozrejmosťou reagovali spôsobom, ktorý nám **zaručí zvýšenie šance prísť ku svojim rodinám**, alebo sa doviest do pohodlia našich domovov a dovolenkových destinácií.

TRÉNING ROBÍ MAJSTRA

Nenahraditeľná skúsenosť, ktorá vám **môže zachrániť život**. Zažijete krízové situácie, ktoré sa môžu stať každému z nás, ale vy budete vedieť zareagovať. Pri šoférovaní **získate istotu a prelomíte svoje limity**.

Oproti iným kurzom tu za svoje **peniaze dostanete maximum**, ktoré pocítite už na ceste domov a využijete získané skúsenosti aj v **manažovaní stresu na pracovisku alebo v biznise**.

Garanti: Dr. Igor Duvač, PhD. MBA – mentor a konzultant TOP manažérov a biznismenovi
Jaroslav Hašák – profesionálny automobilový pretekár

Spoločnosť profíci, krásne autá, zvuky športového motora a vôňa benzínu zabezpečia nezabudnuteľné zážitkové učenie.

