



Od reaktywności do odporności psychicznej - jak zarządzać energią, a nie czasem w gabinecie

Cel szkolenia:

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności przechodzenia od reaktywności do odporności psychicznej poprzez skuteczne zarządzanie energią zamiast czasem w pracy w gabinecie.

Wykładowca:

- **Natalia Zwierzchowska-pasjonatka pracy w ochronie zdrowia. Od ponad 15 lat realizuje się zawodowo w branży medycznej, gdzie z sukcesami pełniła funkcje managerskie i zarządcze obiektów medycznych oraz medical & wellness.**

Program szkolenia:

1. **Diagnoza poziomu energii: 4 filary (fizyczny, emocjonalny, umysłowy, duchowy).**
2. **Pułapki reaktywności w codziennej pracy lekarza i menedżera.**
3. **Narzędzia budowania odporności psychicznej w sytuacjach kryzysowych.**
4. **Techniki skutecznej regeneracji i zarządzanie stresem po dyżurze/pracy.**
- 5.

Wdrażanie nawyków wspierających długofalowy dobrostan lidera.

