Hyria

Stressinhallinta ja palautuminen

Koulutusalat: Kauppa, hallinto ja oikeustieteet
Koulutus alkaa: 28.10.2027
Koulutus loppuu: 28.10.2027
Hinta: 150 € (sis. ALV)

Kenelle tarkoitettu

Kenelle tarkoitettu

Koulutus soveltuu kaikille, jotka haluavat työkaluja sressinhallintaan ja stressistä palautumiseen.

Tavoitteena on ymmärtää mitä stressi on, miten se syntyy ja mikä sitä aiheuttaa. Opit omien perusarvojesi ja ajatustesi vaikutukset elämääsi sekä tunnistat näiden mahdolliset ristiriidat.

- Mitä stressi on, miten se syntyy ja mikä stressiä aiheuttaa?
- Omien arvojen ja ajatusten vaikutukset sekä näiden ristiriidat
- Henkisen palautumisen keinot
- Ajatteluun ja tunteisiin vaikuttaminen

Toteutustapa

Koulutuksessa käydään läpi erilaisia henkisen palautumisen keinoja ja opitaan oman ajattelun kautta vaikuttamaan tunteisiin ja reaktioihin.

Koulutuksessa käydään läpi:

- Mitä stressi on, miten se syntyy ja mikä stressiä aiheuttaa?
- Omien arvojen ja ajatusten vaikutukset sekä näiden ristiriidat
- Henkisen palautumisen keinot
- Ajatteluun ja tunteisiin vaikuttaminen

Koulutuksen hinta

Hinta: 150 € (sis. ALV)

Yksityisasiakkaat maksavat koulutuksen verkossa Svean kautta ilmoittautumisen yhteydessä. Maksutapoina ovat verkkopankit, pankki- ja luottokortti, mobiilimaksu, lasku ja erämaksu. Lue lisää maksutavoista ja -ehdoista: Verkkomaksujen käyttöehdot.

Yritysasiakkaiden koulutusmaksut laskutetaan erikseen.

Peruutusehdot

Ilmoittautumisesi on sitova, mutta se voidaan peruuttaa kuluitta viimeistään 14 päivää ilmoittautumisen jälkeen. Jos aloitat koulutuksen tämän ajan sisällä, tässä tapauksessa peruutusoikeus päättyy koulutuksen aloittamiseen. Koulutusmaksua ei palauteta, jos peruutusta ei tehdä peruutusajan puitteissa. Peruutusilmoitus tehdään sähköpostilla hakijanpalvelut@hyria.fi.

Oppilaitoksella on oikeus muuttaa koulutuksen hintaa, sisältöä ja ajankohtaa sekä peruuttaa koulutus.

Näitä peruutusehtoja ei sovelleta organisaatiokohtaisiin koulutuksiin, joista on erillisellä sopimuksella sovittu.

Lisätietoja:

Hakijan palvelut
Puhelinnumero
020 690 159
Sähköposti
hakijanpalvelut@hyria.fi

- Ota yhteyttä
- Lue lisää

Marjo Kuittinen
Kouluttaja
Puhelinnumero
040 656 5045
Sähköposti
etunimi.sukunimi@hyria.fi
Toimipiste

Teollisuuskatu 22a, Riihimäki

Ala

Koulutus- ja valmennuspalvelut » **Liiketoiminta, johtaminen ja yrittäjyys**

- Ota yhteyttä