



09.10.2023 | Helsinki, Kauppakamarin koulutustilat

Harri Gustafsberg: Hallitse stressiä kuin ammattilainen 9.10.2023

Hybriditoteutus: Teams & Helsinki, Kauppakamarin koulutustilat

ALKAA
09.10.2023 12.00 -
09.10.2023 16.00

SIJAINTI
Kauppakamarin koulutustilat,
Helsinki

JÄSENHINTA, LÄHI / ETÄ

480 € / 480 €

(+alv 24%)

HINTA, LÄHI / ETÄ

640 € / 640 €

(+alv 24%)

Hintaan sisältyy koulutuksen ohella koulutusmateriaali ja ohjelmaan merkityt tarjoilut.

Kuvaus

Kuvittele miltä tuntuisi, jos pystyisit käsittelemään stressiä ja toimimaan vaikeissa tilanteissa kuin ammattilainen? Mitä jos stressi ja haastavat tilanteet eivät kuormittaisi sinua enää samalla tavalla kuin ennen, vaan oppisit ja jopa vahvistuisit niistä?

Tämän Harri Gustafsbergin koulutuksen avulla opit valjastamaan stressin voimavaraksesi. Työkuorma, kotihuolet ja ympäristön aiheuttama stressi, on otettavissa haltuun tieteellisesti Toronton Yliopiston tutkimuksissa todistetulla, ja Karhuryhmän tarpeista kehitettyjen menetelmien avulla.

Tilaisuuden kouluttajana toimii Karhuryhmän entinen operatiivinen johtaja, FT, HTM **Harri Gustafsberg**. Harri on henkistä suorituskykyä valmentava, tutkiva ja kehittävä filosofian tohtori. Lisäksi Harri on tietokirjailija ja palkittu Kouluttaja.

Ohjelma

11:15
ilmoittautuminen ja lounastarjoilu

11:50
yhteyden avaus etäosallistujille

12:00
Resilienssi

Itsensä johtaminen

Stressinhallinta

Henkinen suorituskyky

Vuorovaikutus

Tilannetaju

16:00
Koulutus päättyy

Asiantuntijat

Harri Gustafsberg

Valmentaja, FT, HTM
Suomen Mentoritiimi Oy

Asiakaspalvelu

09 2286 0360

asiakaspalvelu@kauppakamarikauppa.fi

Peruutusehdot

Ilmoittautumisen voi peruuttaa kuluitta vähintään kaksi (2) viikkoa ennen tilaisuutta. 13–7 vuorokautta ennen peruutetuista ilmoittautumisista veloitetaan 50 % osallistumismaksusta ja tämän jälkeen peruutetuista ilmoittautumisista veloitetaan koko osallistumismaksu.

Helsingin Kamari Oy:llä on oikeus peruuttaa koulutustilaisuus ilman korvausvelvollisuutta ilmoittamalla asiakkaalle siitä sähköpostilla viimeistään 4 arkipäivää ennen tilaisuuden ajankohtaa.

Oikeudet muutoksiin

Pidätämme oikeuden mahdollisiin hinnan- ja ohjelmanmuutoksiin.