

Vegyétek kézbe a telefonotokat!

...és ne kapcsoljátok ki!
Küldjétek a szívecskéket:)





Mini-streettréning a stresszről és oldásáról EKE négyfalközt

- ▶ Közgazdász - Emberi erőforrás alapszak
 - ▶ (III.év – nappali)
- ▶ Bérezési és egyéb ösztönzési rendszerek
 - ▶ 2020. szeptember – október
 - ▶ Gazdálkodási- és menedzsment
 - ▶ Gazdaságinformatika
 - ▶ Túrizmus - vendéglátás
 - ▶ Szőlész-borász

Nagy Mária

Felsővezetői tanácsadó

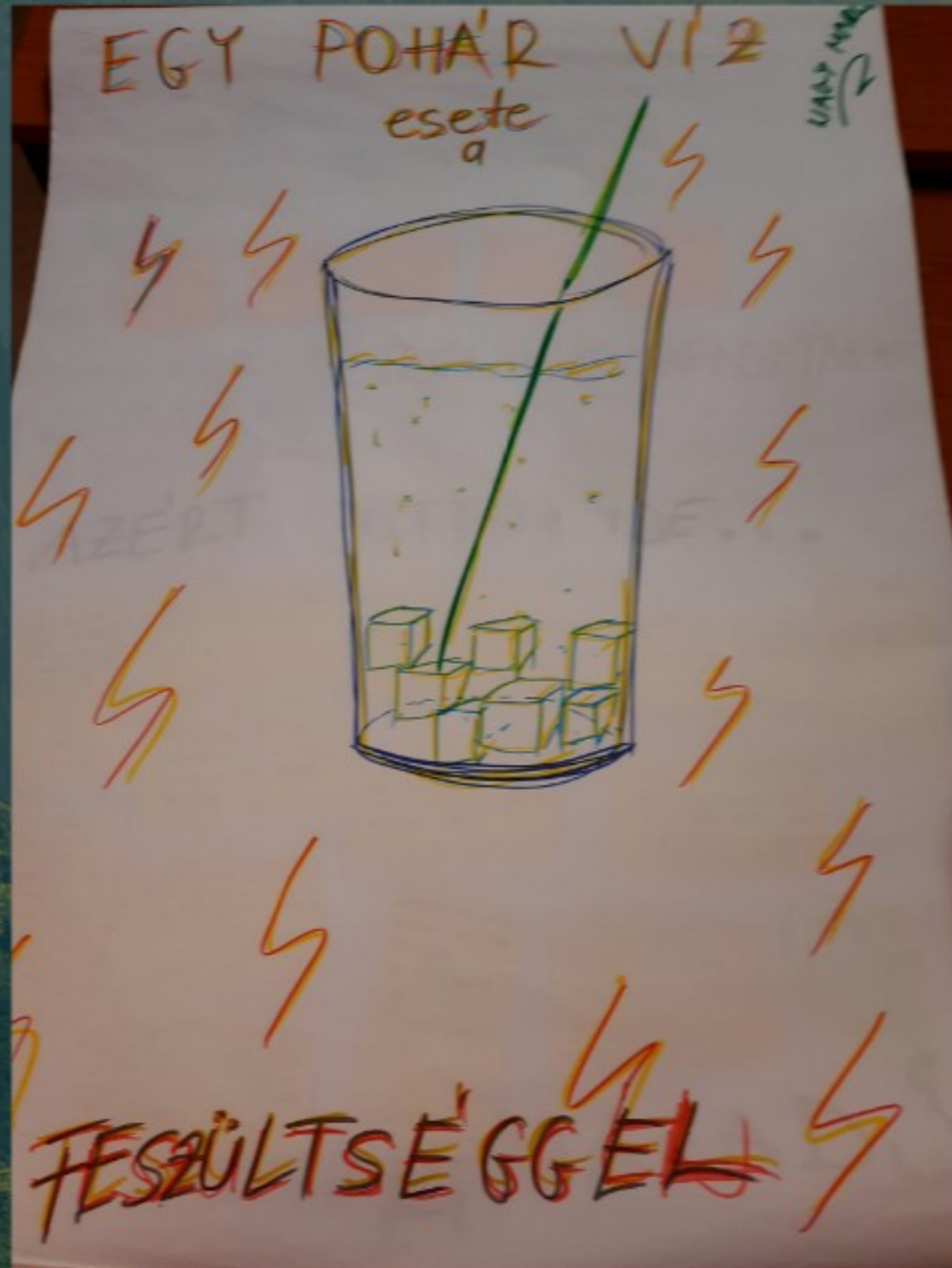
Coach & Tréner

+36-30-638-7771

nagym@datapress.hu

<https://www.linkedin.com/in/nagymaria/>







Tréning élményeid: Miben más egy tréning, mint egy egyetemi előadás?



Mivel szeretnél gazdagabb lenni a STRESSZ témakörében tréning végén?

NÉV

Kovács
ZoltánNagy
ZoltánNagy
ZoltánNagy
ZoltánNagy
Zoltán

TRÉNING TAPASZTALAT

AZÉRT JÖTTEM IDE...

Az edzés célja
az edzés célja
az edzés céljaAz edzés célja
az edzés célja
az edzés céljaAz edzés célja
az edzés célja
az edzés céljaAz edzés célja
az edzés célja
az edzés céljaAz edzés célja
az edzés célja
az edzés céljaAz edzés célja
az edzés célja
az edzés céljaAz edzés célja
az edzés célja
az edzés céljaAz edzés célja
az edzés célja
az edzés céljaAz edzés célja
az edzés célja
az edzés céljaAz edzés célja
az edzés célja
az edzés céljaAz edzés célja
az edzés célja
az edzés céljaAz edzés célja
az edzés célja
az edzés céljaAz edzés célja
az edzés célja
az edzés céljaAz edzés célja
az edzés célja
az edzés célja

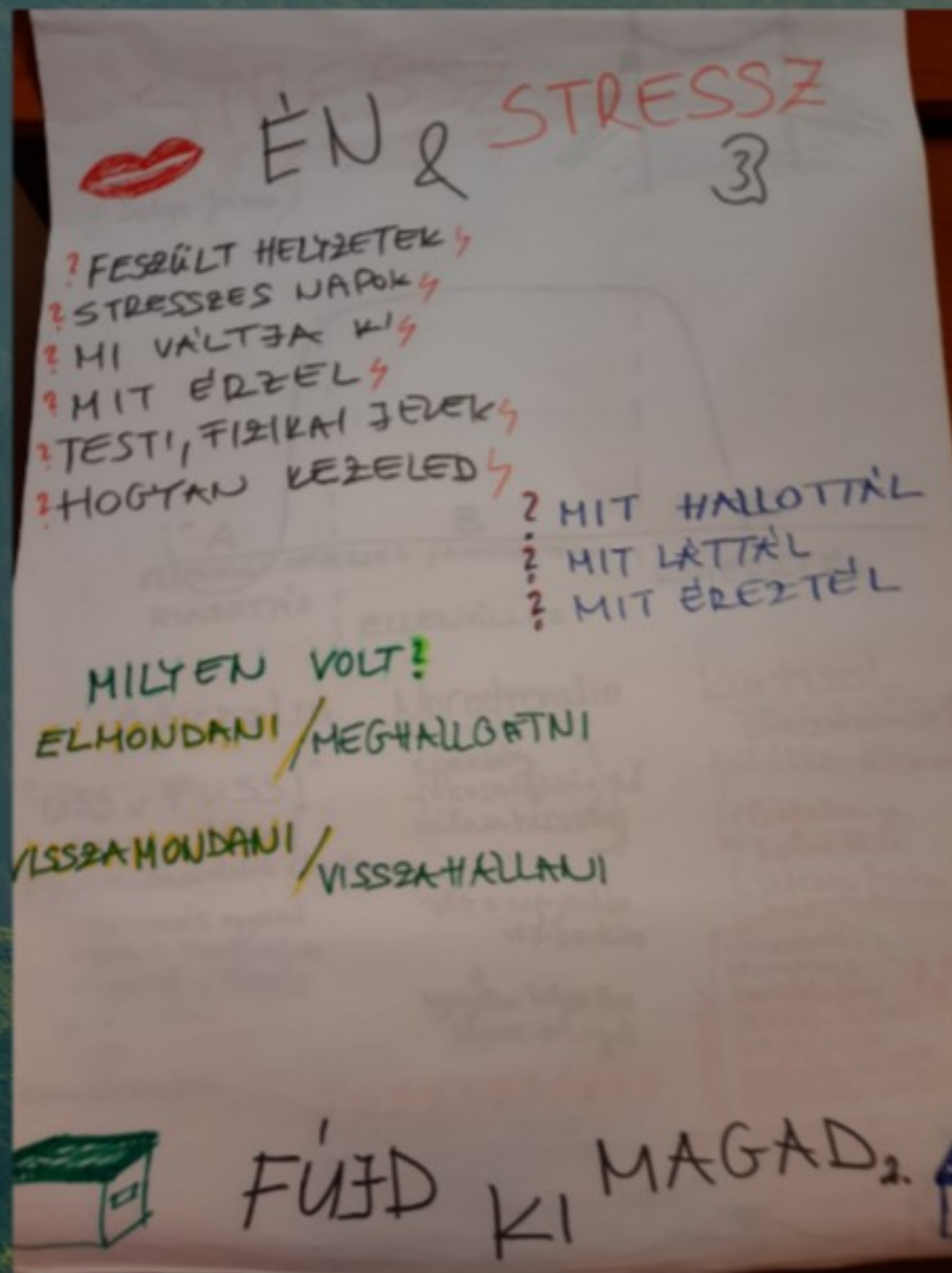
KIMAGAD!



Stresszoldás & életető légzés: Fújjunk lufit!



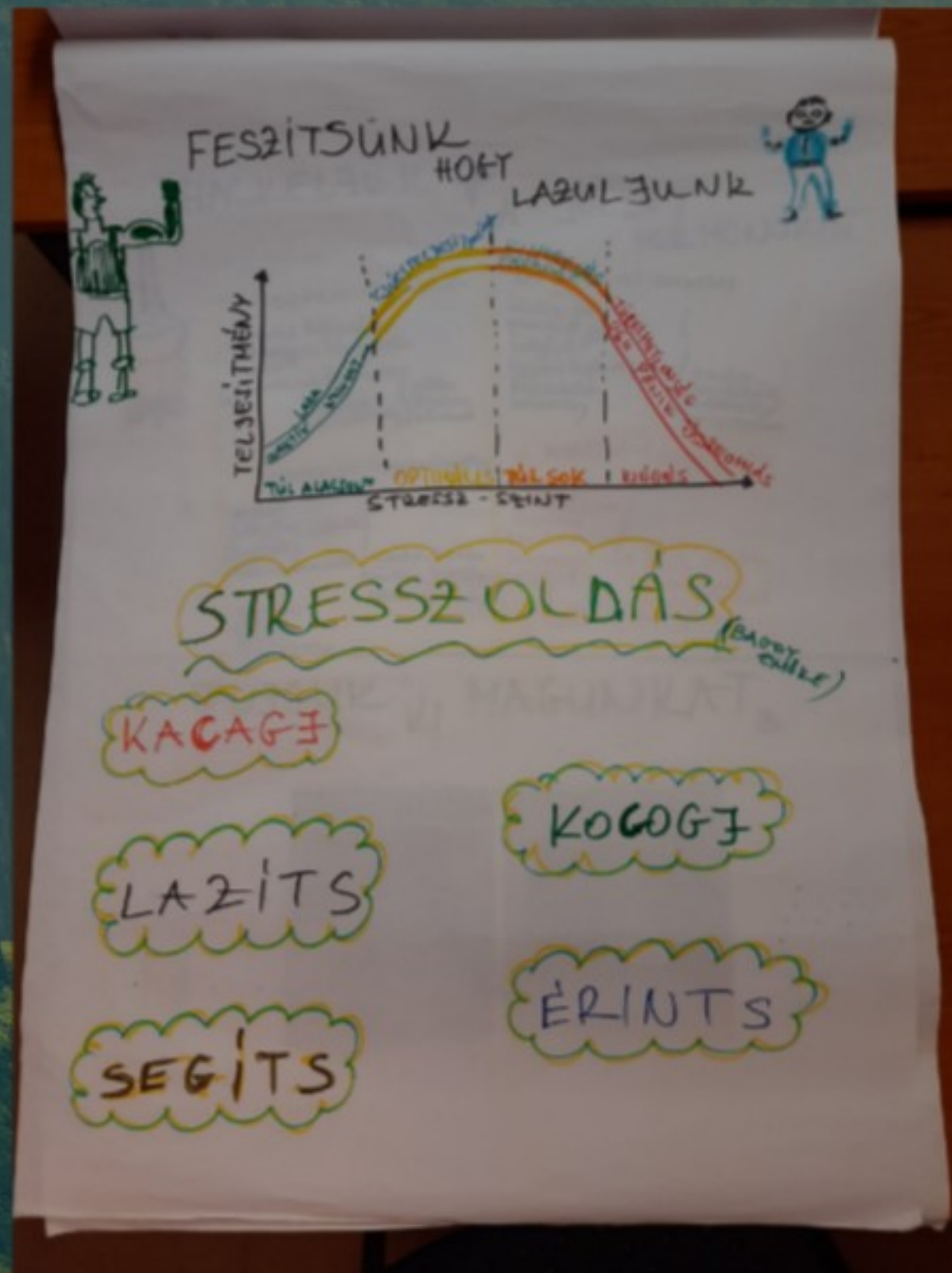
Értő figyelem / aktív hallgatás párban: Hogy van jelen a stressz az életedben?



Stresszélményeim



Stresszoldás: légző-, lazító-, energetizáló gyakorlatok



Szükséges stressz & Stresszoldás

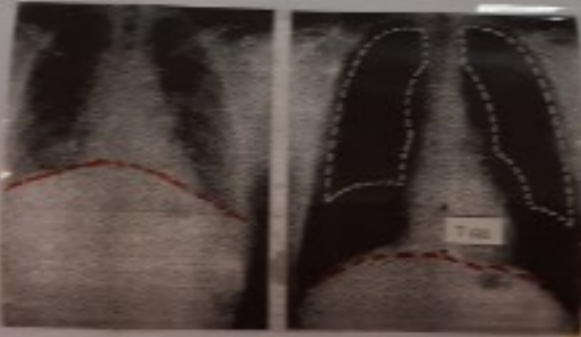
HACKELJÜK + A JÓLLÉT HORMONOKAT



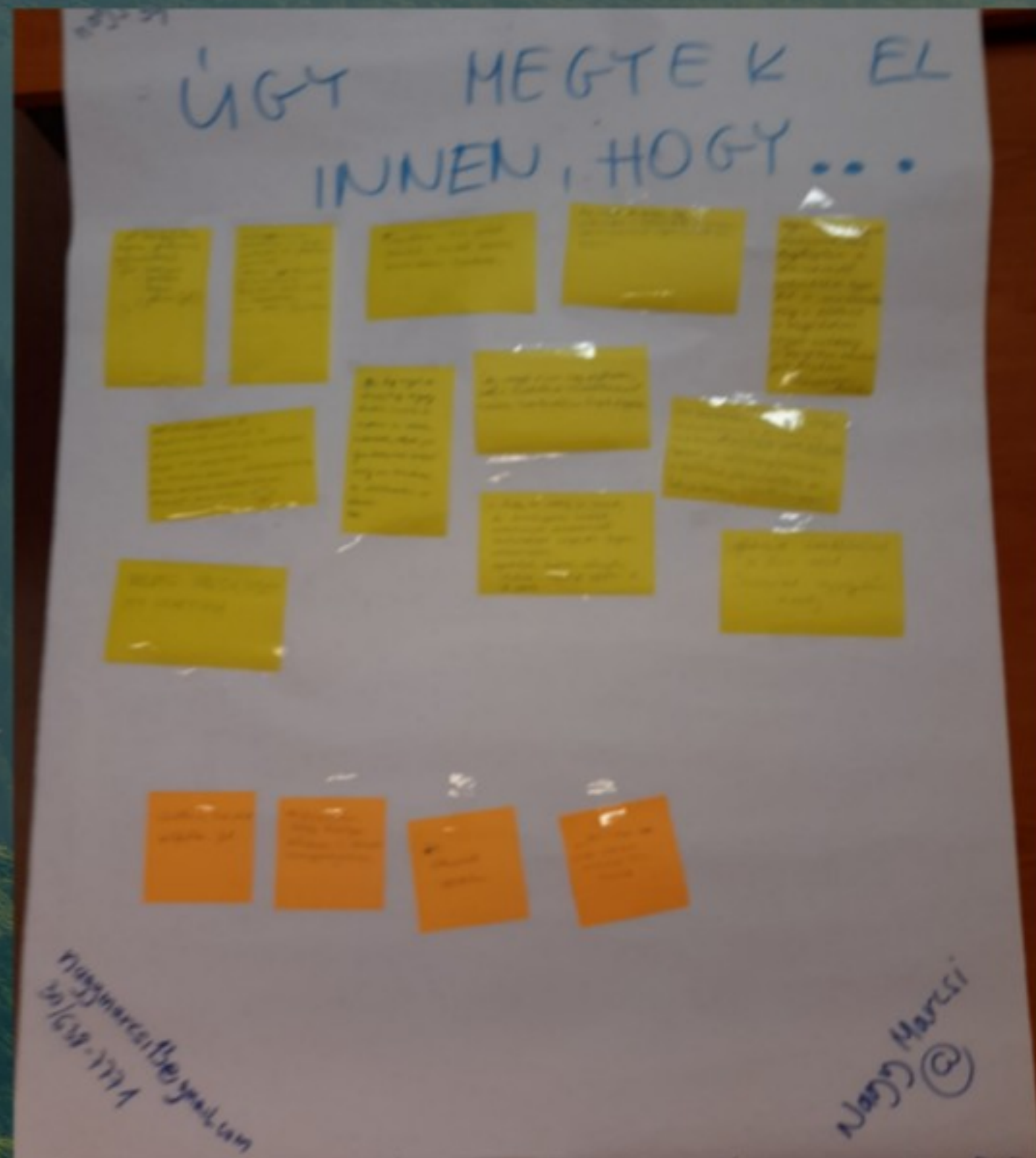
DOPAMIN - boldogság	OXYTOCIN - szeretet
- feladatok befejezése - csomagtartó ürítése - edzés - hormonok csökkenése - szorongás - szorongás - szorongás - szorongás	- ölelés, szex - szorongás - szorongás - szorongás - szorongás - szorongás - szorongás - szorongás
SEROTONIN - boldogság	ENDORFIN - boldogság
- meditáció - szex - szex - szex - szex - szex - szex - szex	- szex - szex - szex - szex - szex - szex - szex - szex

FÚJZUK 4 MAGUNKAT 3





Hackeljük meg a jóllét hormonjainkat!



Már tudok néhány stresszoldó gyakorlatot!

Kérdezzelek, igyexem válaszolni!

 Mentimeter

0 questions
0 upvotes

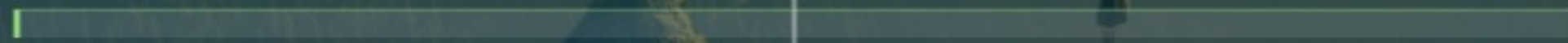
Kérem értékeld a mai előadást!

Elégtelen

Téma hasznossága, aktualitása



Előadás felépítése, tartalmassága



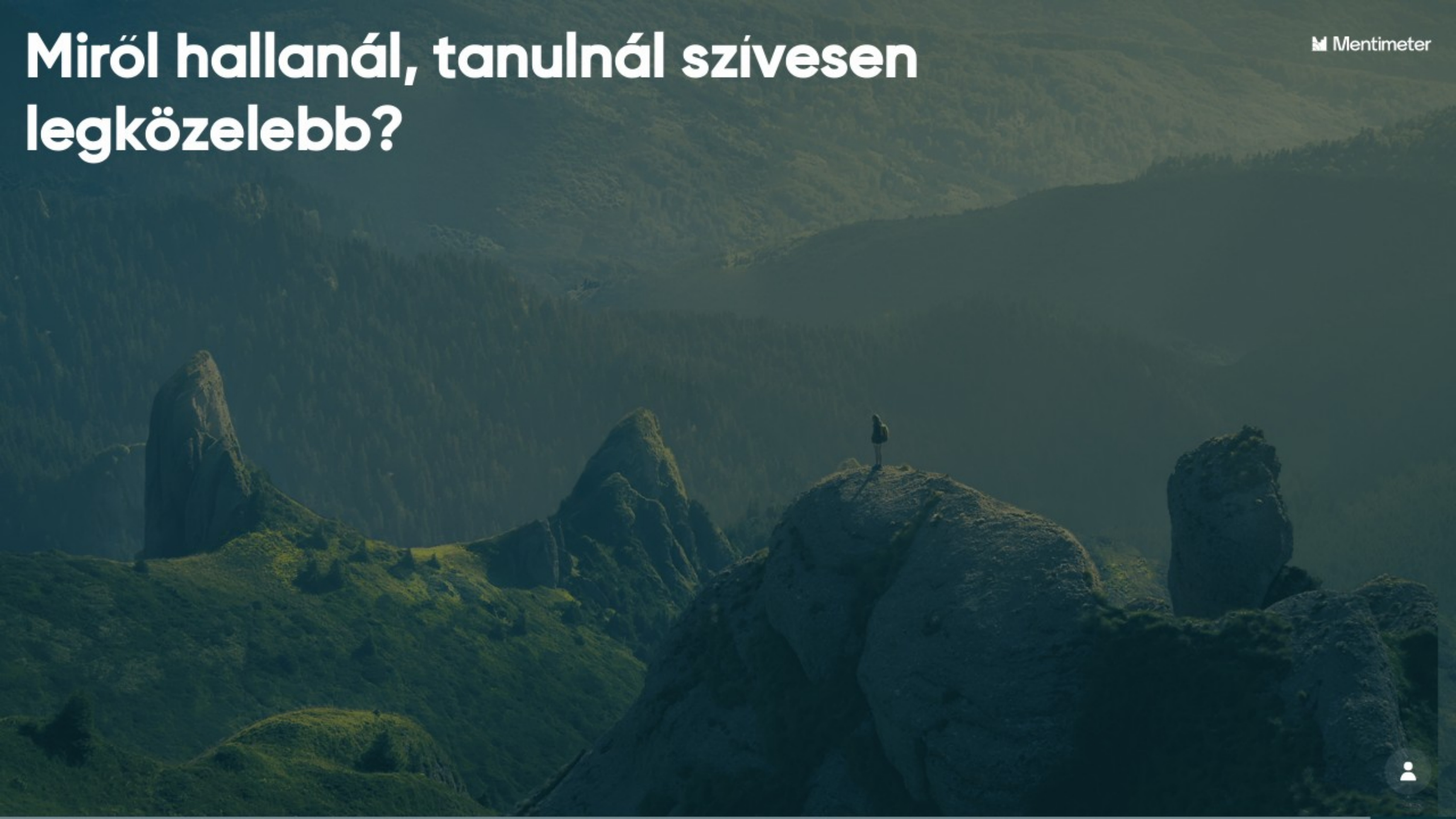
Előadó stílusa, érthetősége



Kiváló

-





Miről hallanál, tanulnál szívesen legközelebb?

KÖSZÖNÖM, HOGY VELEM TARTOTTATOK!

Mentimeter



Nagy Mária

Szervezetfejlesztő

Tanácsadó, Coach, Tréner

+36-30-638-7771

nagym@datapress.hu

<https://www.linkedin.com/in/nagymaria/>