

**2021**

# Radzenie sobie z emocjami oraz w trudnych sytuacjach w trakcie pandemii

## HARMONOGRAM

### MIEJSCE:

Wskazane przez  
Zamawiającego

### DATA:

Wskazana przez  
Zamawiającego

### CENA:

- 3400 zł brutto  
(wersja stacjonarna)  
- 3100 zł brutto  
(wersja on-line)

\* w cenę wliczono 15 sztuk  
materiałów (druk, długopis, notatnik),  
każda kolejna sztuka  
**6,5 zł brutto**

1. Kryzys związany z pandemią i jego wpływ na funkcjonowanie człowieka
2. Kontakt z osobą przeżywającą trudne sytuacje i emocje w czasie pandemii
3. Nasz styl komunikacyjny a kontakt z drugą osobą
4. Fakty i interpretacje
5. Nasze osobiste nawyki komunikacyjne a kontakt z drugim człowiekiem

6. Umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami w kontakcie z osobą znajdującą się w trudnej sytuacji związanej z pandemią

7. Kilka zasad efektywnego radzenia sobie ze stresem



PeDaGo  
Rynek Główny 28  
31-010 Kraków  
tel: 12 341 61 77  
fax: 12 341 61 76  
kom: 534 301 352  
biuro@pedago.pl  
www.pedago.pl