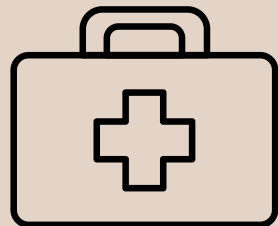


# APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

Skuteczne zarządzanie stresem  
w pracy i po pracy



## Access Bars in Business

### Pomaga na :

- stres
- panikę
- wypalenie
- lęki
- konflikty
- inne

8 godzinny warsztat o tym  
jak wzajemnie sobie  
pomagać w trudnych  
psychicznie sytuacjach

**[kontakt@Holystiq.pl](mailto:kontakt@Holystiq.pl)**  
**+48 508 088 007**

[www.holystiq.pl](http://www.holystiq.pl)



# Szanowni Państwo!

Z przyjemnością prezentujemy naszą ofertę szkoleniową, która doskonale odpowiada na rosnące potrzeby związane z dbaniem o well-being pracowników w nowoczesnych organizacjach.

## Dlaczego warto skorzystać z naszego szkolenia?

Access Bars to nowoczesna metoda stymulacji mózgu poprzez dotyk 32 punktów na głowie w określonej sekwencji, która przynosi liczne korzyści: od stanu głębokiej medytacji po maksymalną kreatywność, jasność myślenia, łatwość komunikacji w zespołach oraz radość i entuzjazm w życiu zawodowym i prywatnym.

## Apteczka pierwszej pomocy psychologicznej

Umiejętność wykonywania nawzajem sesji Access Bars stanowi swoistą apteczkę pierwszej pomocy psychologicznej w sytuacjach konfliktu, braku pomysłów, zmęczenia czy wypalenia zawodowego.

To także doskonałe narzędzie profilaktyczne zapobiegające depresji i innym chorobom psychicznym związanym z kumulacją stresu.

## Korzyści dla pracowników

- Redukcja stresu w miejscu pracy poprzez skuteczną technikę relaksacji.
- Szybka pierwsza pomoc psychologiczna w sytuacjach trudnych.
- Wzmacnianie więzi w zespole poprzez wzajemną pomoc i wsparcie.
- Poprawa samopoczucia i zwiększenie witalności oraz kreatywności.

## Szczegóły warsztatu

- Czas trwania: 1 dzień (8 godzin), z możliwością dostosowania do potrzeb.
- Lokalizacja: siedziba firmy lub zewnętrzna przestrzeń, według preferencji.
- Materiały i certyfikaty: podręcznik, plansze oraz międzynarodowy certyfikat ukończenia klasy, zarejestrowany w Access Consciousness.
- Cena całodniowego warsztatu wynosi 1275 PLN od osoby.
- Cena skróconego szkolenia bez certyfikatu 800 PLN od osoby.

Zapraszamy do kontaktu

[www.holistiq.pl](http://www.holistiq.pl)

