

2026.05.19.
Baja

SIKER VAGY PÁNÍK WORKSHOP

Vezetői stressz- és pánikkezelés, döntéshozatal és
érzelemszabályozás



A Bács-Kiskun Vármegyei Kereskedelmi és Iparkamara tisztelettel meghívja Önt a
bajai képviselete által szervezett

„SIKER VAGY PÁNÍK”

című workshopra, amelynek témája a

Vezetői stressz- és pánikkezelés, döntéshozatal és érzelemszabályozás.

Időpont: 2026. május 19., kedd, 9:00–13:00 óra

Helyszín: Sobri Halászcsárda (különterem), 6500 Baja, Petőfi-sziget, Március 15. sétány 10.

Főbb témakörök:

- A stressz és pánik mechanizmusai, vezetői kiégés
- Egyéni vezetői pánikminták feltárása
- Pánikalapú vs. tudatos, sikerorientált döntéshozatal
- Reframing technikák és kontrollkör gyakorlatok
- A vezető idegrendszerének szerepe a szervezet működésében
- Vezetői érzelemszabályozási lehetőségek
- Gyakorlati megvalósítások kis csoportokban

A workshop 12:00 órakor ebéddel zárul.

Előadók:

- Dr. Keresnyei Krisztina – közgazdász, munkahelyi mentálhigiénés szakértő
- Szűcsné Tóth Zsuzsanna – közgazdász, coach, mentálhigiénés szakember

A rendezvényen való részvétel díjmentes, de regisztrációhoz kötött. A jelentkezéseket a terem befogadóképességéig tudjuk elfogadni. Jelentkezési határidő: **2026. május 15.**

JELENTKEZÉS

További információ:

Györökné Mészáros Eszter

képviseletvezető – Baja

+36 70 7028 411

gyorokne.eszter@bkmkik.hu

A rendezvény az NGM_SZERZ/430-3/2025 számú projekt keretében kerül megvalósításra.