

Стрессменеджмент

г. Уфа, ул. 50 лет СССР, д.48/1, бизнес-центр «Респект»

Очная

Знакомство с методами и приёмами эффективного управления стрессом на работе, повышающими стрессоустойчивость, бесконфликтность, мотивацию к достижению высоких результатов

 **Стоимость обучения**

5000 руб.

 **Продолжительность**

8 ак. часов

Программа

Задачи

Информирование об особенностях стресса как синдрома
Обучение техникам нейтрализации стресса (психогигиена)
Ознакомление с приемами профилактики стресса (психопрофилактики)
Установление причинно-следственных связей между стрессом и конфликтами

Участники ЗНАЮТ

Причины возникновения стресса
Последствия стрессовых переживаний
Методы работы над выработкой положительного эмоционального фона
Методы психогигиены и психопрофилактики

Участники УМЕЮТ

Применять техники мышечной релаксации
Применять техники психоэмоционального расслабления
Работать над трансформацией негативных установок

Краткая программа тренинга (подробная программа тренинга по запросу)

Способ моделирования позитивных ситуаций

Понятия: стресс, виды стресса

Метод управления психоэмоциональным состоянием

Последствия прямого и косвенного выражения гнева и обиды

Выявление качеств личности, провоцирующих стресс

Инструменты конструктивного управления развитием отношений в коллективе

Причинно-следственные связи в возникновении стрессов

Техника снятия эмоционально-мышечного напряжения

Техника снижения чувства тревожности и раздражительности

Практические упражнения по коррекции стрессов

Способ снятия психоэмоционального напряжения



Раздаточный материал