

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.

Корпоративное обучение (группа 15-20 чел.)

Стоимость указана за одного сотрудника.

📅 **Стоимость обучения**

5000 руб.

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