

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Цель: сформировать у участников умение понимать собственные эмоциональные состояния и управлять собой в стрессовых ситуациях

Для кого: для сотрудников всех уровней должностей

Продолжительность: 8 часов

Анатомия стресса	<ul style="list-style-type: none">• Определение понятия «стресс»• Что такое стресс. История изучения этого явления• Виды стресса и причины его возникновения• Всегда ли стресс – это отрицательное явление. Из-за чего возникает стрессовое состояние• Роль самоощущения в эмоциональной устойчивости• Какое влияние оказывают самоощущение и самооценка на эмоциональную устойчивость. Как повысить свою устойчивость.
Эффективное управление собой	<ul style="list-style-type: none">• Диагностика собственного эмоционального состояния• Как определить наличие у себя стресса и эмоциональной чувствительности. Признаки и симптомы эмоционального напряжения• Эмоциональное равновесие в конфликте и другой стрессовой ситуации• Как сохранять достоинство и конструктивность в любой сложной ситуации и не реагировать на проявление агрессии• Амортизация своего состояния• Как быстро привести себя в порядок после стрессовой ситуации. Экспресс-техники
Профилактика стресса и профессионального выгорания	<ul style="list-style-type: none">• Повышение эмоционального иммунитета• Поиск ресурсов для преодоления стрессовых ситуаций• Позитивное мышление в стрессе• Как научиться воспринимать негативные события, сохраняя самообладание и равновесие• Самозащита от негативных эмоций окружающих людей• Как не реагировать на негативное поведение знакомых людей/как защититься от их негативного влияния

Результат:

- ✓ Участники понимают причины возникновения стресса и механизм развития, а также осознают влияние стресса на человека и его дееспособность
- ✓ Участники умеют диагностировать у себя стрессовые состояния и управлять ими
- ✓ Участники владеют способами регуляции своих эмоций после ситуации сильного стресса
- ✓ Участники знают, как повысить собственный эмоциональный тонус и не реагировать на негативные воздействия окружения

*Программа тренинга носит предварительный характер и будет скорректирована с учётом пожеланий заказчика.