

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ. СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛИРОВАНИЯ

ТРЕНИНГ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ
КАДРОВОГО РЕЗЕРВА
ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ

РАЗВИВАЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ:

- САМОРЕГУЛИРОВАНИЕ
- СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

2 ДНЯ С 10:00 ДО 17:30 В ГРУППЕ ДО 15 УЧАСТНИКОВ

ПРОГРАММА

1 день

10:00 – 10:15	ЗНАКОМСТВО. РЕГЛАМЕНТЫ
10:15 – 11:45	СУЩНОСТЬ СТРЕССА <ul style="list-style-type: none"> • Позитивные функции стресса • Понятие оптимального уровня стресса. Дистресс • Понимание источников стресса. Соотношение стресса и конфликта • Причины стресса <ul style="list-style-type: none"> Физические Биологические Психологические Социокультурные
11:45 – 12:00	ПЕРЕРЫВ
12:00 – 13:30	СПЕЦИФИКА СТРЕССА <ul style="list-style-type: none"> • Специфичные стресс-факторы рабочей и управленческой деятельности • Способы раннего распознавания стрессовых реакций по изменению поведения и самочувствия • Определение дистресса • Снижения работоспособности и мотивации • Синдром профессионального выгорания • Нарушение здоровья
13:30 – 14:15	ПЕРЕРЫВ
14:15 – 15:45	РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС И ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА <ul style="list-style-type: none"> • Специфические индивидуальные особенности человека • Предрасположенность к стрессу • Слабые места и их учет для противодействия стрессу • Работа с ограничивающими установками

	<ul style="list-style-type: none">• Самоидентификация• Развитие эмоционального интеллекта
15:45 – 16:00	ПЕРЕРЫВ
16:00 – 17:15	МЕТОДЫ РАБОТЫ СО СТРЕССОМ <ul style="list-style-type: none">• Конструктивный анализ ситуации• Рефрейминг контекста• Рефрейминг смысла• Смена ведущих каналов восприятия• Снятие мышечного напряжения• Аутотренинг и релаксация
17:15 – 17:30	ЗАВЕРШЕНИЕ. ВЫДАЧА СЕРТИФИКАТОВ

ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, ПОЛУЧЕННЫЕ НА ТРЕНИНГЕ, ПОЗВОЛЯТ УЧАСТНИКАМ РАЗВИТЬ НАВЫК УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ!