

ТРЕНИНГ «СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ»

Продолжительность программы – 18 ак. часов

Форма обучения – очная

Стоимость обучения – 5 000 руб.

ПО ЗАВЕРШЕНИЮ ТРЕНИНГА ВЫ СМОЖЕТЕ:

- Обрести внутренний комфорт в любых ситуациях при общении с различными людьми
- Применять эффективные навыки стресс-менеджмента для ежедневного расслабления в условиях деловой жизни
- Улучшить взаимоотношений в профессиональной сфере и семье
- Возвращаться к естественному состоянию энтузиазма, радости и спокойствия, с помощью которого можно принимать правильные решения в различных ситуациях
- Сосредоточиться на выполнении профессиональных задач при наличии напряжения и стресса

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

- **Введение в стресс-менеджмент.** Понятие стресса, как формируются факторы, влияющие на развитие стресса, последствия стресса. Роль стресса, его виды, индивидуальные и групповые факторы стресса. Навыки самодиагностики состояния и диагностики конкретных стрессоров
- **Способы управления эмоциональным состоянием.** Навыки управления собственными эмоциональными состояниями. Отработка навыков управления эмоциональным состоянием. Действия в стрессовом состоянии. Техники выхода из стресса
- **Эмоциональное выгорание.** Причины, диагностика и способы преодоления. Понятие эмоционального выгорания, его причины, последствия, пути выхода. Понятие ресурс. Поиск ресурсов для поддержки себя. Методики по управлению возникшими состояниями в разных временных рамках
- **Методы, средства и навыки самовосстановления и профилактики стресса.** Методы профилактики стресса. Приёмы повышения стрессоустойчивости

***По результатам прохождения тренинга слушатели получают
УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ***

С полным перечнем дополнительных профессиональных программ можно ознакомиться на сайте Сыктывкарского филиала Российского университета кооперации: www.syktvkar.ruc.su (раздел ДПО»)

По вопросам участия в программе обращаться к Елене Алексеевне

Тел. 8 (8212) 31-30-05, 8 (904) 105-98-58

E-mail: e.a.gorbunova@rucoop.ru

[Адрес: г. Сыктывкар, ул. Старовского, д.51А, 4 этаж, каб.414](#)