

Управление стрессом



Целевая аудитория: все люди, которые подвержены стрессовым воздействиям

Уровень тренинга: базовый.

«Стресс возникает тогда, когда требования, предъявляемые к человеку, чрезмерно напрягают или превышают его физические или психологические ресурсы».

Мак Граф, 1970

Опции за доп. плату

- Видео и фото-отчет с тренинга
- Статья по результатам тренинга в вашу корпоративную газету
- Онлайн поддержка по результатам тренинга

Принято считать, что стресс – неотъемлемая часть успешной карьеры в бизнесе, плата за высокие темпы жизни, требования, ожидания.

А если взглянуть на стресс, как на объект управления. При грамотном управлении собственными реакциями мы можем не только избежать многочисленных неприятностей, но и значительно повысить свою эффективность в ситуациях, традиционно считающихся стрессовыми.

В данном тренинге мы освоим подходы, которые позволяют взять под контроль факторы, вызывающие стресс. Мы будем работать как с управлением собой в состоянии стресса, так и с профилактикой.

После тренинга Вы

- будете понимать механизмы развития стресса и их взаимосвязь с эффективностью работы
- осознаете свои личные особенности и реакции на стресс
- сможете использовать навыки самоуправления для профилактики стресса, а также для управления своим эмоциональным состоянием в состоянии стресса

Также на тренинге

- Вы проведете диагностику своего психо-эмоционального состояния на уровень стресса
- Вы получите возможность на практике использовать изученные инструменты и обменяться с коллегами наиболее полезными
- Вы получите возможность вместе с коллегами спланировать решения, уменьшающие воздействие стресса на работу

Знаете ли Вы, что...

300 миллиардов долларов в год составляют экономические потери США от стресса. В России такая статистика не ведется.

Требования к помещению

120 кв.м.

Сертификация

Сертификат компании Framex

Как заказать тренинг?

тел. +7 /495/ 504-72-23

www.framex.ru

Методология обучения

- Однодневный формат обучения
- Составление плана работы со стрессом для каждого участника

«Управление стрессом»

Программа тренинга

1-ый день

Модуль 1. Стресс и эффективность работы:

- модель стресса
- алгоритм решения проблем с эффективностью работы
- природа стресса
- типы и фазы стресса
- реакция организма на стресс
- виды стресса на работе
- матрица самоуправления стрессом

Модуль 2. Индивидуальные особенности и стресс:

- физиологическая основа стресса
- стили поведения и установки при стрессе
- темперамент и стресс
- реакция на стресс и ресурсы стрессоустойчивости

Модуль 3. Навыки самоуправления как основа стресс-менеджмента:

- определение личных ценностей
- постановка целей и расстановка приоритетов
- организация своего времени и собственной среды
- антистрессовое поведение

Модуль 4. Управление своим эмоциональным состоянием (EQ) в стрессе:

- три подхода к изменению своего внутреннего состояния
- психологические и нейропсихологические техники в управлении эмоциями
- принципы эмоциональной защиты в стрессе
- инструменты управления своим эмоциональным состоянием: физические, дыхательные, рациональные