

Программа корпоративных тренингов

Тема 6: Стресс-менеджмент

Содержание модуля (1 день):

Понятие стресса. Стрессогенные факторы. Эустресс и дистресс. Понятие стресс менеджмента. Связь тайм-менеджмента и стресс-менеджмента. Конфликты как предпосылки стресса. Этапы возникновения стресса. Организационные меры управления стрессом. Индивидуальные меры профилактики и управления стрессом. Антистрессовые правила поведения. Установки и их роль в появлении стрессов. Выработка навыков позитивного мышления в сложных ситуациях. Формула стресса. Три составляющих управления стрессом; стрессогенность, психическое состояние, восстановление. Методика саморегуляции. Основные средства восстановления. Стрессоустойчивость. Принципы повышения стрессоустойчивости. Практические кейсы в парах и группах.

Задачи модуля:

- приобрести знания о причинах стрессов и методах их предотвращения и преодоления;
- осознать возможности жить и работать «на полную мощность» и с удовольствием;
- овладеть навыками предотвращения и регуляции стресса;
- овладеть навыками позитивного мышления;
- повысить стрессоустойчивость и самооценку.

