

## УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

**Цели:** сформировать знания/развить навыки управления стрессом, которые позволят снизить напряжение, связанное с возникновением сложных ситуаций на рабочем месте.

**Целевая аудитория:**

Руководители разного уровня, а также специалисты, те, кто работает в жестких условиях, испытывая высокое нервное напряжение.

**Формат:**

Длительность программы 8 часов (1 день 8 часов). Размер группы от 8 до 15 человек.

**Алгоритмы, методы и технологии:**

Три стадии стресса по Г. Селье, виды и типы стресса, мониторинг стресса «Шкала событий», методы повышения стрессоустойчивости, методы саморегуляции.

В процессе обучения используются групповые и индивидуальные форматы работы. Задача тренера – вовлечь каждого участника в дискуссии, рефлексии, анализ выполненных упражнений и кейсов (в т. ч. видеоанализ). Все участники получают обратную связь от тренера, имеют возможность в процессе тренинга или по его завершению получить ответы на свои вопросы.

Развиваемые навыки и используемые методы	Результаты
<p><b>Понимание, осознание и профилактика стресса:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Причины и симптомы стресса</li> <li>• Три стадии стресса по Г. Селье</li> <li>• Плюсы и минусы стресса. Стресс и дистресс. Как их отличить?</li> <li>• Виды и типы стрессов</li> <li>• Степень влияния стресса на нашу деятельность</li> <li>• Основные стрессогенные факторы</li> <li>• Определение индивидуального порога дистресса</li> </ul>	<p><b>Участники:</b> Могут проводить мониторинг стресса в своей жизни и профилактику индивидуальных стрессогенных факторов</p>
<p><b>Снижение количества стрессов и повышение стрессоустойчивости:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение индивидуального порога дистресса</li> <li>• Стрессоустойчивость - что это такое и от чего она зависит?</li> <li>• Ресурсные и не ресурсные состояния</li> <li>• Борьба со стрессами на личном уровне</li> <li>• Борьба со стрессами на уровне организации</li> <li>• Повышение стрессоустойчивости в коммуникациях:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– способы реагирования на неконструктивное поведение окружающих</li> <li>– принципы психологического айкидо</li> <li>– техники сохранения эмоционального равновесия</li> </ul> </li> <li>• Составления индивидуального плана управления стрессом</li> </ul>	<p><b>Участники:</b> Понимают как повысить уровень индивидуальной стрессоустойчивости и регулировать своё эмоциональное состояние в стрессовых ситуациях Знают как составить план управления стрессом</p>
<p><b>Если стрессовое состояние возникло. Основные методы саморегуляции и самовосстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Методы саморегуляции: основные принципы и подходы</li> <li>• Техники, конструктивно «выпускающие» пар</li> <li>• Упражнения на мобилизацию и восстановление сил</li> </ul>	<p><b>Участники:</b> Умеют управлять собственным состоянием и восстанавливаться в рабочем ритме</p>

Программа проведена для Компаний:

