



Стресс-менеджмент

Курс поможет вам научиться определять стресс-факторы в вашей деятельности, понимать причины вашего отношения к различным ситуациям, найти способы сохранения ресурсного позитивного состояния, проводить профилактику стресса, найти способы выхода из сложных стрессовых ситуаций

Ключевые темы:

- Физиологические и психологические признаки стресса
- Виды и уровень стресса. Стресс-факторы и индивидуальные маркеры стресса
- Матрица самодиагностики и алгоритм работы со стрессом
- Ограничивающее и развивающее мышление и его влияние на состояние и поведение человека
- Управление своим поведением в условиях изменений
- Баланс рабочего и личного времени и его влияние на эффективность
- Профилактика стресса через определение личных ценностей, постановку целей и расстановку приоритетов
- Индивидуальные особенности восприятия стрессовых ситуаций
- Четыре типа темпераментов как фундаментальная основа реакции организма на стресс
- Диагностика типа темперамента и реакции на фрустрацию и стресс
- Особенности профилактики и управления стрессом в зависимости от индивидуальных особенностей
- Самоподдержка в стрессовых ситуациях. Физические, эмоциональные и рациональные способы саморегуляции в стрессе
- Методики повышения стрессоустойчивости
- Техники психологической защиты

В результате:

- Получите информацию о **природе стресса** у человека, о его предпосылках и проявлениях, о возможных реакциях
- **Определите собственные стресс-факторы**, влияющие на ваше отношение к различным ситуациям, а соответственно на ваше состояние, поведение и эффективность вашей деятельности
- **Освойте алгоритм работы со стрессом** и сможете разработать план действий по влиянию на ситуации или свое отношение к ним
- Получите универсальные и индивидуальные **способы профилактики и управления стрессом**
- **Осознаете собственные ограничения** в вашем отношении к различным ситуациям и получите возможность изменить свое отношение к ним
- **Научитесь применять** полученные рекомендации по управлению стрессом



Вебинары: 3 сессии по 3 часа



Очно: 2 дня



Онлайн-курс



Создание обучающего опыта

Чтобы создать наиболее эффективный обучающий опыт для участника программы, CBSD рекомендует использовать следующие элементы вместе с тренингом:

Кастдев перед стартом программы



Глубокий анализ потребностей бизнеса и участников, чтобы разработать тренинг, максимально отвечающий целям компании

Подробнее [здесь](#)

Чат с тренером



Оперативная поддержка участников, ответы на вопросы и дополнительные рекомендации в удобном формате

Геймификация



Использование игровых элементов для повышения вовлеченности участников и мотивации к обучению. Разрабатывается под специфику каждого обучения

Онлайн-урок «Как управлять стрессом»



Гибкое и удобное обучение, которое дает возможность изучать материалы в своем темпе, совмещая теорию с практикой. Позволяет подготовиться к тренингу или закрепить знания

Подробнее [здесь](#)

Коучинговая поддержка



Индивидуальная работа, которая позволяет участникам адаптировать новые знания под свои задачи, снять барьеры и быстрее увидеть результаты в реальной работе

Мастер-классы



Краткие интенсивные сессии, которые вдохновляют участников, дают новые идеи и помогают сосредоточиться на ключевых темах

Оценка эффективности обучения



По Кирпатрику. Анализ результатов программы для измерения достигнутых изменений и оценки влияния на бизнес

Подробнее [здесь](#)

Follow-up встреча с тренером



Через 2–3 недели после тренинга. Сессия, которая помогает закрепить знания, обсудить успехи и устранить возможные барьеры в применении новых навыков