

# Тренинг-практикум: "Стресс-менеджмент для руководителей и работников предприятий и организаций, учреждений"

Форма обучения *очно-дистанционно*

Результат обучения:- *сертификат.*

*Продолжительность* курса 8 академических часов.

Курс проводит кандидат экономических наук, ведущий эксперт по стресс-менеджменту **Института труда.**

Под руководством ведущих экспертов Института труда разработаны основные методики по психологии труда, управления стрессовыми ситуациями, быстрые способы выхода из незапланированных ситуаций и многие другие.

Контактная информация по телефону: +7 (495) 710 -08 -12

Подробная информация размещена на сайте: [www.niitruda.com](http://www.niitruda.com)

Адрес почты для справок по обучению: [info@niitruda.com](mailto:info@niitruda.com)

## ПРОГРАММА

<b>10:00</b> <b>11:30</b>	<b>Модуль 1. Правильная оценка стрессовых ситуаций и состояния:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– понятие стрессовых ситуаций;</li><li>– особенности и виды стрессовых ситуаций;</li><li>– понятие стрессового состояния человека;</li><li>– особенности и виды стрессового состояния человека;</li><li>– контактная игра по выявлению и оценки у себя стрессовых особенностей.</li></ul>
<b>11:30</b> <b>12:00</b>	<b>Кофе-брейк</b>
<b>12:00</b> <b>13:30</b>	<b>Модуль 2. Алгоритм выявления неотработанного стресса у работника:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– порядок уточнения исходной ситуации (оптимальное состояние человека);</li><li>– определение рабочих моментов с устойчивым стрессом;</li><li>– выявление характеристик персональных стрессовых ситуаций у каждого работника;</li><li>– установление рамок собственного потенциала по преодолению стресса;</li><li>– создание плана мероприятий по тренировке своего психологического портрета по преодолению и управлению ситуациями;</li><li>– контактная игра по формированию психологического портрета и разработке плана мероприятий (участники на примерах описывают сами себя, свой портрет и варианты мероприятий).</li></ul>
<b>13:30</b> <b>14:30</b>	<b>Обед</b>
<b>14:30</b> <b>16:00</b>	<b>Модуль 3. Как не допустить стресс:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– выявление стрессовой ситуации;</li><li>– установление контакта с объектом и субъектом стрессовой ситуации и формирование обратной связи;</li><li>– выбор схем и видов контроля нервной системы при выявлении стресса;</li><li>– управление стрессом;</li><li>– контактная игра по поиску решений в различных стрессовых ситуациях (участники на реальных примерах ведут поиск путей решения выхода к управлению стрессовыми ситуациями).</li></ul>
<b>16:00</b> <b>17:00</b>	<b>Модуль 4. Управление личным и профессиональным стрессом</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– техника управления стрессом;</li><li>– саморегуляция в стрессовой ситуации, правила избегания стресса;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>– физиологический стресс и правила питания;</li><li>– информационный стресс при принятии решений;</li><li>– влияние мышления на стрессовую реакцию;</li><li>– техника контроля уровня стресса.</li></ul>
<b>17:00</b> <b>18:00</b>	<b>Подведение итогов</b>