INTERNATIONAL BUSINESS ACADEMY

+7 727 328 02 02/03 hotline 24/7

+7 702 777 44 11

Стресс-менеджмент

Программа

1 день

- Представление спикера и темы тренинга, презентация участников тренинга
- Групповое упражнение для актуализации темы

Стресс в повседневной жизни современного человека

- Причины увеличения фактора стресса в жизни современного человека
- Влияние стресса на профессиональную и личную жизнь человека
- Концепция энергетического баланса
- «Градусник стресса» — упражнение по фиксации и распознаванию стресса на разных уровнях

Физиология стресса

- Анатомия стресса
- Нейробиология и принципы цикличности в организме
- Эустресс и дистресс. Принципы полезного и вредного стрессов
- Центральные ресурсы стрессоустойчивости

Эмоциональная и когнитивная составляющие стресса

- Стадии и проявления стресса
- Узел эмоций

- Возвращаемся к жизни. Борьба за внимание и осознанность
- Упражнение «Мои неосознанные действие»

Социальные факторы стресса

- Социальный мозг и социальный стресс
- Социальное окружение и связи
- Статусность, самооценка, личные границы и стресс
- Отработка навыков коммуникации

2 день

Групповое упражнение. Закрепление пройденного материала

Стресс на работе

- Последствия профессионального выгорания сотрудника для организации
- Виды стрессов в трудовой деятельности
- 3 элемента эмоционального выгорания
- Корпоративные методы профилактики выгорания

Жизнестойкость и осознанность

- Факторы жизнестойкости
- Контроль, принятие риска и оптимизм
- Внутренний критик, стыд, вина
- Техники увеличения жизнестойкости
- Упражнение «Важные вопросы»

Осознанное управление стрессом

- Неопределенность и перемены в современной жизни
- Смысл и стресс
- Стрессовый тайм-менеджмент
- Алгоритм стрессоустойчивости

Стресс и теория ресурсов

- Воронка истощения и черные дыры энергии
- Энергетический баланс, стресс и режим
- Питание и добавки

- Медитация и дыхательная гимнастика
- Упражнение «Виды медитации»

INTERNATIONAL BUSINESS ACADEMY

+7 727 328 02 02/03 hotline 24/7

+7 702 777 44 11

РК, г. Алматы ул. Шашкина 24БЦ K Plaza офис 1 (уг. проспекта Аль-Фараби)

www.iba.kz

info@iba.kz