

№ 13622/IBA от 06.05.2026

**Коммерческое предложение  
по обучению  
для компании «»**

**По теме:**

**«СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ»**

**От ИП International Business Academy**

**2026**

**International Business Academy благодарит Вас за внимание к нашей компании и предлагает ознакомиться с коммерческим предложением по организации и проведению семинара**

**Наши конкурентные преимущества:**

- **Индивидуальная разработка программ под заказ**
- **Mini ассессмент + отчет (по договорённости с клиентом)**
- **Большой выбор тренеров**
- **Персональный менеджер, курирующий проект**
- **Посттренинговая поддержка 6 месяцев**
- **Программы лояльности для постоянных клиентов**
- **Высокая репутация компании IBA и рекомендации от ведущих компаний Казахстана**
- **Обучение в рамках международных стандартов**

**УСЛОВИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА:**

**ИП International Business Academy приглашает Вас принять участие в обучении по теме: "Стресс-**

---

**E-mail: [info@iba.kz](mailto:info@iba.kz)**

**Сайт: <http://www.iba.kz/> Телефон и WhatsApp: +7 702 777 4411**

**Адрес: РК, г. Алматы ул. Пашкина д. 24 БЦ К Plaza (уг. проспекта Аль-Фараби) офис 1**

**Стоимость обучения:** 296500 тенге без НДС. Цена на 2027 год с учетом индексации 10% составит 326150 тенге без НДС.

\*Компания ИП International Business Academy с 2026 года работает на общеустановленном режиме налогообложения с НДС.

\*НДС 16% будет добавлен в счет на оплату.

**Место проведения:** очно территория Поставщика/ онлайн платформа ZOOM

**Даты проведения:**

Алматы:

28-29 апреля 2026

18-19 августа 2026

10-11 мая 2027

30-31 августа 2027

27-28 декабря 2027

16-17 февраля 2028

24-25 апреля 2028

28-29 июня 2028

Онлайн:

18-19 августа 2026

3-4 ноября 2026

11-12 марта 2027

18-19 мая 2027

3-4 мая 2028

16-17 августа 2028

\* даты требуют дополнительного согласования

**Продолжительность:** 16 академических часов

**Время:** с 10:00 до 17:30.

**Количество участников:** 1 человек

**В стоимость обучения входит:** обучение, комплект эксклюзивных обучающих материалов, блокнот, ручка, сертификат International Business Academy, посттренинговая поддержка (6 месяцев), 2 кофе-брейка в каждый день занятий (при условии, что обучение очное).

Просим заключить договор заранее как минимум за 1-2 месяца до начала обучения и забронировать

---

Е-mail: [info@iba.kz](mailto:info@iba.kz)

Сайт: <http://www.iba.kz/> Телефон и WhatsApp: +7 702 777 4411

Адрес: РК, г. Алматы ул. Пашкина д. 24 БЦ К Plaza (уг. проспекта Аль-Фараби) офис 1



## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ:

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»