№ 27791/IBA от 02.07.2025

Коммерческое предложение по обучению для компании «»

По теме:

«СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ»

От International Business Academy

2025

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:

ТОО «International Business Academy» приглашает Вас принять участие в обучении по теме: "Стресс-

менеджмент".

Стоимость обучения: 237200 тенге без НДС (Исполнитель не является плательщиком НДС). Цена на 2026 год с учетом индексации 10% составит 260920 тенге без НДС (Исполнитель не является плательщиком НДС).

Место проведения: очно территория Поставщика/ онлайн платформа ZOOM

Даты проведения:

Алматы:
8-9 сентября 2025
12-13 ноября 2025
7-8 января 2026
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:
15-16 октября 2025
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), обед и 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

даты с тренером.

Исполнитель: Батухтина Н.Е

Информация о компании.

International Business Academy– это:

1. Рекомендации. Высокая репутация компании IBA и рекомендации от ведущих компаний Казахстана. Компания более 10 лет на рынке за это время зарекомендовала себя, как надежного поставщика услуг.

2. Персональный менеджер, курирующий проект. Каждый проект курирует отдельный менеджер, который закреплен за Вашей компанией

3. Лучшие эксперты. Профессиональный состав привлекаемых к процессу обучения преподавателей, успешных экспертов, консультантов, топ-менеджеров крупных корпораций.

4. Актуальность и польза. Наши программы отражают самые современные методики с учетом изменения рынка и законодательства.

5. Формат обучения. Мы предлагаем нашим клиентам несколько форматов обучения:
   — Очный и Онлайн формат открытых, корпоративных и индивидуальных семинаров.

6. Пост-тренинговые анализ и поддержка в течении 6 месяцев. Мониторинг результатов тренингов в рабочем процессе, рекомендации от тренера.

7. Индивидуальный подход. Все, начиная от содержания, места и времени проведения тренингов может быть настроено в соответствии Вашим потребностями.

8. Принципиально высокий уровень сервиса. Мы создали все условия для максимального вовлечения в обучение: от удобных кресел и современного презентационного оборудования, до удобной локации.

9. Международные стандарты обучения. Обучение в рамках международных стандартов, с адаптаций под реалии казахстанского бизнеса.

E-mail: info@iba.kz
Сайт: http://www.iba.kz/ Тел.: +7 (727) 328-02-02/03; Моб. тел.: +7 702 777 4411
Адрес: РК, г. Алматы ул. Жарокова 318 офис 23 (уг. проспекта Аль-Фараби)

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»