



ТЕМА СЕМИНАРА «Stress-management. Управление стрессом»

Цель программы:

- освоить уникальные способы снятия стресса и синдрома хронической усталости;
- научиться восстанавливать физические и душевные силы;
- эффективно использовать в повседневной жизни различные способы стресс-менеджмента;
- воспринимать любые обстоятельства, адекватно реагируя на них.

Целевая аудитория: для всех

Формат: онлайн - дистанционно

Лектор: Бакыт Жумакаева, бизнес тренер, директор компании «Эксперт – Академии»

Развиваемые компетенции:

- Искусство управления эмоциями в стрессовой ситуации и способность избегания стресса.
- Умение гасить волнение перед ответственным мероприятием (докладом, публичным выступлением и т.д.).
- Способность быстро восстанавливаться после стрессовой ситуации.
- Возможность за короткое время восстанавливать силы и поднимать энергетику.
- Умение спокойно решать неотложные задачи в условиях аврала.

Содержание программы*:

1 День. Продолжительность 3 часа.

Знакомство. Основные цели семинара-тренинга.

Понятие стресса 2-часа

- Что такое стресс?
- Может ли стресс быть «позитивным»: плюсы и минусы
- Тело и стресс.
- Концепция триединого ума
- Три стадии стресса (Г.Селье)
- Признаки стресса (застрессованность)
- Последствия стресса





Практика: Упражнение-определение ценностных ориентиров

Типичные источники и проявления стрессового напряжения 1-час

- Основные стрессогенные факторы
- Способы осознания и продуктивного отреагирования отрицательных эмоций.
- Конфликт как источник стресса: стратегии поведения в конфликтной ситуации.

Практика: Упражнение на быстрое восстановление эмоционального равновесия: экспресс-техники.

2 День. Продолжительность 3 часа.

Повышение стрессоустойчивости 1-час

- Стрессоустойчивость – что это такое и от чего она зависит? – Что нужно знать о себе, чтобы успешно противостоять стрессу.
- Деструктивные личностные установки и стресс. Способы самостоятельной коррекции деструктивных убеждений.
- Принципы позитивного самовосприятия. Формирование позитивных личностных установок; поиск внутреннего ресурса.
- Основные методы повышения стрессоустойчивости.

Практика: восстановление эмоционального равновесия: экспресс-техники.

Поведение в стрессовой ситуации – как сохранять спокойствие 1-час

- Как контролировать собственные эмоции.
- Определение собственного реагирования на стресс.
- Как контролировать эмоции собеседника.
- Визуальная психотехника и коррекция стрессовых состояний
 - Как быть здоровым психически и эмоционально
 - Развивать свой эмоциональный интеллект, от которого зависит 80% процветания бизнеса

Восстановление сил и спокойствия после стрессогенной ситуации 1-час

- Проговаривание проблемы. Как выслушать собеседника правильно.
- Изменение неконструктивного мышления: способы повышения самооценки.
- Манипуляция как разновидность конфликтного поведения; техники противостояния манипуляции.





3 день: Продолжительность 3 часа.

Осуществление антистрессового образ жизни. 1-час

- Изменение неконструктивного мышления: способы повышения самооценки.
- Поведенческие признаки уверенности в себе.
- Техники для работы со стрессом. Рефрейминг.

Практика: метод управления стрессом «изменение»

- Энергия как фактор успеха («кольцо энергии» О.Киффа)
- Стресс ошибки и неудачи как вызов к повышению эффективности
- Влияние мышления на стрессовую реакцию
- Техники контроля уровня стресса

Саморегуляция. 1-час

- Психолингвистические принципы формулирования позитивных высказываний.
- Цвет и настроение: приемы и техники цветовой саморегуляции.
- «Телесные» техники как способ самовосстановления. — Великолепная пятерка — пять самых доступных и эффективных методов саморегуляции: Движение, Дыхание; Визуализация; Вербализация; Внешние воздействия.

Личная программа защиты от стресса. Самовосстановление. 1-час

- Что делать, если все-таки «перегорел»?
- Учимся правильно анализировать собственные неудачи
- Позитивное мышление, внутренняя речь
- Жизненные ценности и защита от стресса
- Как эффективно оказывать взаимную поддержку.
- Создание личного антистрессового арсенала.

Практика: на дыхательные и двигательные техники, техника релаксации

Завершение дня. Обратная связь слушателей

*В программе могут быть изменения