

РАЗВИТИЕ СТОЙКОСТИ И НАВЫКОВ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

ФОКУС

Когда мы достигаем лучшей работоспособности? – Низкий уровень энергии, снижение напряжения и работа не развивает нас, начинается разочарование? Гораздо чаще другая крайность – высокий уровень напряжения, постоянный стресс. Именно для таких ситуаций курс вооружает участников пониманием базовых механизмов преодоления тревожных состояний, формирования уверенного состояния для работы в сложной организационной среде



ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

Руководители в процессе изменений и трансформации бизнеса; высокопотенциальные сотрудники решающие амбициозные задачи в сложной организационной среде

ЦЕЛИ

Развитие способности уверенно преодолевать трудные ситуации, работать под давлением, повысить веру в свои силы

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

- Осознание механизма стрессовой реакции и формирования стратегий работы под давлением
- Освоение техник персональной стойкости для преодоления стрессовых состояний
- Практика применения техник развития персональной уверенности

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА

2 дня, 16 часов

ПРОГРАММА

Жизнь в стрессе

- Как возникает стресс. Упражнение
- Определение стресса
- Стадии стресса. Физиологические реакции. Диагностика стресса

Механизмы развития стресса

- Работа в условиях давления и стресса. Выгорание
- Упражнение «Амигдаларный захват», угроза эго и физическому существованию
- Мои стрессовые сигналы, практика

Стрессовые реакции

- Когнитивные реакции
- Эмоциональные реакции

Типы стрессоров

- Понимание стрессоров. Упражнение
- Микрострессоры и макрострессоры
- Факторы влияния на стрессовую реакцию. Практика

Развитие стойкости

- Составляющие управления стрессом. Ресурсы управления стрессом
- Реактивный подход у управлению стрессом. Упражнение
- Развитие проактивной стойкости. Практика
- Построение веры в себя. Инструмент «Стена веры»
- Техники регуляции эмоционального напряжения
- Смена установки. Работа с иррациональными установками. Практика

Антистресс-профилактика

- Самомониторинг
- Психофизиологические техники. Практика
- Когнитивные техники. Практика
- Поведенческие техники. Практика
- Контролируемый выход энергии

ДОТРЕНИНГОВАЯ АКТИВНОСТЬ

- работа с литературой, книги в кратком изложении
- анализ видео

ПОСЛЕ-ТРЕНИНГОВАЯ АКТИВНОСТЬ

- работа с литературой
- выполнение индивидуального задания