

Стресс-коучинг: управление стрессом

Концепция программы:

Стресс - неизбежное последствие современной жизни, и хронический стресс может повлиять как на психологическое, так и на физическое состояние человека. Не существует никакой волшебной палочки, по велению которой можно было бы исключить стрессовые ситуации из нашей жизни. Однако наша программа была разработана и апробирована на практике с целью помочь вам научиться управлять своим стрессом, чтобы он не управлял вами.

Программа предназначена для: широкого круга лиц, кто хочет понимать себя и уметь управлять своими внутренними процессами.

Программа: состоит из 2 блоков, рассчитана на 2 дня полного погружения (по 8 часов обучения).



Структура программы:

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ	
Блок 1. Менеджмент состояний	Подготовительный этап - психодиагностика (до обучения): • Эмоциональный интеллект участников • Эмоциональность • Уровень тревожности 1. Стресс: виды и формы проявления. 2. Причины появления стресса: внутренние и внешние. 3. Последствия стресса: психосоматика. 4. Связь стресса и мотивации. 5. Как понять, что я в стрессе? 6. Что я знаю о своих эмоциях и чувствах? 7. Техники подготовки к стрессу и работы с ним. 8. Управление собственным психологическим состоянием. 9. Психологические защитные механизмы. Исследование своих потребностей и ценностей. От чего зависит удовлетворенность. 10. Привычки как прививки от стресса.
Блок 2. Стресс на работе	1. Стресс как топливо для эффективной трудовой деятельности. 2. Стресс и взаимодействие: манипуляции и личные границы. 3. Техники преодоления сложных состояний в коммуникационных процессах. 4. Быстрое восстановление эмоционального состояния. 5. Решение конфликтов. Три позиции восприятия. 6. Учимся понимать других. Как давать обратную связь, чтобы вас слышали и понимали. 7. Как чувствовать "Дзен" на рабочем месте.

Ведущие образовательной программы



Евгения Ганина - Руководитель Центра Психологического Мастерства, клинический психолог, соискатель ученой степени кандидата наук, преподаватель практической психологии.

**в программе возможно участие ассистента*

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ

Место проведения: Екатеринбург, Пушкина 9а / либо на вашей территории

Продолжительность обучения: 2 дня по 8 часов

Стоимость обучения: 15 500 рублей / 1 чел

Выпускной документ:

1. Удостоверение повышения квалификации установленного образца Новой Академии (лицензия №19281 от 13 февраля 2017 года).
2. Сертификат Центра Психологического Мастерства.

По вопросам участия в программе обращайтесь:

тел.: +79222205091

e-mail: centr_pk@inbox.ru

Центра Психологического Мастерства

www.centр-pm.ru