

# Стресс-менеджмент

Академия бизнеса Б1

Онлайн-тренинг | 2 дня | 10.6 академ. часов | 8 астрон. часов



## Программа онлайн-тренинга

### 1 день (2 сессии по 2 часа)

Введение в стресс-менеджмент

- ▶ Источники и факторы стресса. Матрица стрессов
- ▶ Практическое упражнение. Группировка индивидуальных стрессов по степени реальности ситуации и возможности влияния на нее

Область конструктивных действий:

- ▶ Совершенствования поведенческих навыков. Техники уверенного поведения
- ▶ Практическое упражнение. Работа с областью конструктивных действий

Область мудрого принятия:

- ▶ Мышечная релаксация. Глубокое дыхание
- ▶ Практическое упражнение. Работа с областью мудрого принятия

### 2 день (2 сессии по 2 часа)

Профессиональный стресс

- ▶ Факторы профессионального стресса. Способы профилактики профессионального выгорания
- ▶ Индивидуальное тестирование. Шкала профессионального стресса

Область саморегуляции, область субъективных стрессов

- ▶ Доступ к дополнительным ресурсам организма
- ▶ Позитивное мышление, блокировка нежелательных мыслей
- ▶ Практическое упражнение. Работа с областями саморегуляции и субъективных стрессов

Формирование устойчивости к стрессам:

- ▶ Индивидуальное тестирование. Бостонский тест на стрессоустойчивость
- ▶ Практическое упражнение. Индивидуальный план повышения устойчивости к стрессам

## Цели обучения

Онлайн-тренинг позволит:

- ▶ Узнать эффективные инструменты преодоления стресса, научиться их применять в зависимости от конкретной ситуации
- ▶ Определить свой уровень чувствительности к стрессу
- ▶ Составить план по повышению стрессоустойчивости
- ▶ Стать более подготовленными к стрессовым ситуациям
- ▶ Научиться успешно преодолевать стресс



## Что вы получите в результате обучения

- ▶ Глубокое понимание причин собственных стрессов
- ▶ Способы работы со стрессом
- ▶ Арсенал техник и приемов преодоления стресса
- ▶ Материалы тренинга в электронном виде
- ▶ Профессиональные рекомендации от тренера-эксперта
- ▶ Сертификат Академии бизнеса Б1

## Как проходит обучение

На онлайн-тренинге Академии Б1 реализована возможность:

- ▶ Полностью погрузиться в процесс обучения: участвовать в групповых заданиях, ролевых играх, мозговых штурмах, голосованиях и др.
- ▶ Просматривать материалы тренинга, участвовать в опросах, проходить тесты, задавать вопросы тренеру и решать интересные кейсы
- ▶ Проводить время с пользой, при этом экономя время и ресурсы
- ▶ Участвовать из любой точки мира

### Тренеры

Тренинг проводят бизнес-тренеры Академии – Корпоративного Университета Б1. Тренеры обладают богатым практическим опытом, а также сертификациями MBTI, DISC и др.

Запросить CV тренера и задать вопросы о тренинге:  
[academy@b1.ru](mailto:academy@b1.ru)

### Для кого этот тренинг

Широкий круг менеджеров и специалистов, которые сталкиваются со стрессом и хотят эффективно с ним справляться

## Форматы участия

### Открытый формат

Обучение проводится по расписанию Академии бизнеса Б1.

### Корпоративный формат

Программа тренинга может быть адаптирована и проведена специально для вашей компании:

- ▶ Предварительный анализ потребностей в обучении, определение целей и задач
- ▶ Гибкий подход к выбору сроков и времени проведения тренингов
- ▶ Адаптация тренинга с учетом отраслевой специфики
- ▶ Отчет о результатах обучения по запросу клиента