

Управление стрессом по методике Хильгерта

Академия бизнеса БІ

Тренинг | 1 день | 8 академ. часов

Программа тренинга

Что такое стресс?

- ▶ Есть ли у вас стресс? – практическое упражнение
- ▶ Мини-лекция: Определение стресса. Виды стресса

Что происходит в организме в состоянии стресса

- ▶ Фазы стресса (модель Г. Селье)
- ▶ Этапы распространения стресса и скорая помощь на каждом этапе: Групповая активность

Как измерить уровень стресса?

- ▶ Основные маркеры уровня стресса
- ▶ Самодиагностика стресса – обсуждение результатов теста
- ▶ Уровень стресса в группе
- ▶ Влияние состояние руководителя на уровень стресса в команде
- ▶ Работа в группах/мозговой штурм: источники профессионального стресса, варианты снижения уровня стрессогенности

Поведение в стрессе

- ▶ Тест «Как вы реагируете на стресс?»
- ▶ Мини-лекция: Типы реакции на стресс и признаки поведения людей в стрессе
- ▶ Обсуждение в группе – инструменты управления стрессом в зависимости от типа реакции. Обмен опытом

Пути выхода из стресса

- ▶ Работа в группах (разделение по типам реакции на стресс): Какие методы выхода из стресса вы обычно применяете? Дискуссия.
- ▶ Известные методы снижения стресса – почему они работают? Индивидуальные упражнения-рефлексия
- ▶ Изменение отношения к стрессу. Ура! Я в стрессе

Жизнестойкость. Гормоны

Счастья (Окситоцин, Эндорфин, Дофамин, Серотонин)

- ▶ Мини-лекция.
- ▶ Индивидуальная работа: «Мой список привычек для выработки гормонов счастья»

Подведение итогов. Закрытие тренинга

Цели обучения

Тренинг позволит:

- ▶ Сформировать осознанное отношение к стрессу
- ▶ Освоить эффективные инструменты управления стрессом и научиться их применять в зависимости от конкретной ситуации

Тренинг основан на методике Михаэля Хильгерта, **Feel-your-Body-Academy (FYB Academy)** и разработках других известных специалистов в области управления стрессом.

М. Хильгерт - один из лучших европейских тренеров, работающих в области управления стрессом. Его научно-обоснованная и запатентованная методика создана на базе Института спортивной медицины г. Штутгарта более 10 лет назад и признана единственной в Германии анти-стресс-методикой, профилактирующей многие заболевания

(Федеральная служба профилактики заболеваний в Германии, 2016).



Что вы получите в результате обучения

- ▶ Базовое понимание нейрофизиологических и психологических аспектов стресса
- ▶ Замерите уровень текущего стресса у себя и у команды в целом
- ▶ Определите свою типологию реакции на стресс
- ▶ Книгу Михаэля Хильгерта «Пути выхода из стресса», содержащую теорию, тесты и практические упражнения по управлению стрессом
- ▶ 2 уникальных теста, которые сможете использовать для определения уровня стресса и стратегии выхода из стресса
- ▶ Материалы тренинга в электронном виде
- ▶ Сертификат Академии бизнеса Б1

Дополнительные эффекты программы:

- ▶ Командообразование, улучшение качества взаимодействия в группе, развитие эмоционального интеллекта
- ▶ Обучение проводится в интерактивной форме. Формат тренинга предполагает прохождение тестов, выполнение практических заданий, участие в дискуссиях, физические упражнения и дыхательные гимнастики

Как проходит обучение

- ▶ Проходит с фокусом на практическое применение полученных знаний
- ▶ Дает возможность задать вопросы тренеру и обсудить их индивидуально

Тренеры

Тренинг проводит бизнес-тренер Академии – Корпоративного Университета Б1, имеющий лицензию на применение методики М. Хильгерта «Пути выхода из стресса».

Запросить CV тренера и задать вопросы о тренинге:

academy@bi.ru

Для кого этот тренинг

- ▶ Для менеджеров, руководителей и владельцев бизнеса
- ▶ Для команд
- ▶ Для тех, кто заинтересован в повышении эффективности своей работы и качества жизни

Форматы участия

Открытый формат

Обучение проводится по расписанию в Академии бизнеса Б1 с 9.30 до 17.00 с перерывом на обед и 2 кофе-брейками

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