

Стресс-менеджмент

Академия бизнеса Б1

Тренинг | 2 дня | 16 академ. часов | 12 CPD-единиц

Программа тренинга

1 день

Стресс – друг или враг?

- ▶ Что такое стресс. Симптомы и динамика стресса
- ▶ Современная природа стресса
- ▶ Активация системы «Газ» и ее проявления в организме
- ▶ Источники и факторы стресса. Матрица стрессов

Практическое задание.

Группировка индивидуальных стрессоров по степени реальности ситуации и возможности влияния на нее

Стратегии управление стрессом

- ▶ Основной принцип работы со стрессом
- ▶ Факторы осознанности в стресс-менеджменте

Активное воздействие на стрессор

- ▶ Замена рефлекторной реакции на осознанную
- ▶ Хронотопы
- ▶ Совершенствование поведенческих навыков. Техники уверенного поведения

Изменение отношения к стрессору

Практическое задание. Работа с внутренним «критиком»

Практическое задание «техника Робинзона Крузо»

2 день

Социальные роли

- ▶ Роли и их влияние на стрессоустойчивость
- ▶ Принципы управления ролями

Практическое задание на управление ролями

Адаптация к стрессорам

- ▶ Активизация системы «Тормоз»
- ▶ Методы саморегуляции:
 - Техники дыхания

Практическое упражнение на антистрессовое дыхание

- ▶ Мышечная релаксация

Практическое упражнение. «Карта напряжения» и работа с точками напряжения

- ▶ Медитация в понимании нейробиологов и бизнес-сообщества

Практическое упражнение: техника дыхательной медитации

Практической задание на использование стратегий управления стрессом: метод AAA

Повышение стрессоустойчивости

- ▶ Бостонский тест: самодиагностика
- ▶ Способы восполнения жизненной энергии

Практическое упражнение. Составление индивидуального плана повышения устойчивости к стрессам

Цели обучения

Тренинг «Стресс-менеджмент» позволит:

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



Что вы получите в результате обучения

- ▶ Умение осознанно подходить к реакции на стрессовые ситуации
- ▶ Навык применения различных стратегий по управлению стрессовыми ситуациями
- ▶ Техники и ресурсы для повышения своей стрессоустойчивости
- ▶ Практики работы со стрессорами, которые используются в компании Б1
- ▶ 10+ инструментов и техник для применения в работе со стрессорами
- ▶ Материалы тренинга в электронном виде
- ▶ Профессиональные рекомендации от тренера
- ▶ Сертификат Академии бизнеса Б1

Как проходит обучение

- ▶ Проходит с фокусом на практическое применение полученных знаний
- ▶ Включает групповые дискуссии, командные и индивидуальные задания, заполнение опросников для самоанализа
- ▶ Дает возможность задать вопросы тренеру и обсудить их индивидуально
- ▶ Обучение проводится в интерактивной форме. Формат тренинга предполагает выполнение практических заданий, участие в дискуссиях и упражнениях

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@bi.ru

Для кого этот тренинг

- ▶ Для менеджеров, руководителей и владельцев бизнеса
- ▶ 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