

#

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

коучинг-программа

Цель

- Научиться управлять стрессом, сохраняя высокую работоспособность
- Освоить методы саморегуляции и быстрого восстановления сил в процессе интенсивной работы
- Научиться конструктивно разрешать стрессовые и конфликтные ситуации и проводить профилактику их возникновения

Участники

Сотрудники, работающие в условиях повышенных психологических нагрузок

В программе

1. Прессинг

- Реалии мира, в котором мы работаем. Прессинг. Природа прессинга.
- Уровни напряжения. Положительный и отрицательный эффект
- Прессинг в организации
- Как научиться справляться с напряжением в повседневной жизни
- Метод БОН

2. Стресс

- Природа стресса. Стресс позитивный и негативный
- Источники стресса: общие и индивидуальные
- Динамика стресса. Что происходит в нашем организме. Цикличность изменений
- Симптомы стресса: физиологические, эмоциональные, ментальные
- Причины стресса: обусловленность, требования, предубеждения, страхи, проблема выбора. Источники стресса на работе
- Спусковой механизм
- Формы поведения в стрессовых ситуациях: конфликт, избегание или «принимаем вызов»
- Методики распознавания стресса

3. Мысли, реакции, привычки

- Мысли и реальность. Обучение видеть факты и взаимодействовать с фактами
- Алгоритм движения «в связке с реальностью». Польза и вред фантазий и проекций
- Реакции на изменения. Механичность в реагировании: желаемый и реальный результат
- Сжатые сроки, важные решения, большой уровень ответственности, внедрение изменений. Формы реагирования. Обучение действовать и мыслить осознанно
- Стресс в общении. Значимые для нас личности. Люди, с которыми мы не хотим общаться. Что делать и как себя вести
- Внимание к своим привычкам

4. Образ жизни – достижение результатов

- Три составляющие управления стрессом
- Профилактика возникновения стресса
- Здоровье эмоциональное и физическое. Пути достижения
- Методики оказания первой психологической помощи самому себе в стрессовых ситуациях. Теория и практика
- Способность в стрессовых ситуациях находить пути, нейтрализующие стресс
- Техники быстрого восстановления
- Расширение собственных границ

#

Особенности

- Комплексный подход к обучению (дотренинговая диагностика и пост-тренинговое сопровождение при необходимости)
- Индивидуальный подход в обучении:
- сочетание тренинговой и консультационной формы обучения: индивидуальная работа с каждым участником, включая решение актуальных для него вопросов
- Карта Профессионального Роста для каждого участника - индивидуальное направление профессионального развития по теме обучения

Количество участников: от 2 до 5 человек

Продолжительность обучения: 8 часов (2 дня по 4 часа или 1 день 8 часов)

В стоимость входит:

- предварительное индивидуальное собеседование
- обучение
- методические материалы
- индивидуальные карты профессионального развития
- питание, кофе-паузы

Адрес: Центр Томалогии, г. Киев, ул. Героев Днепра, 35

Регистрация и дополнительная информация по телефону:

+38 (044) 501-50-51

+38 (050) 462-72-75

Координаторы: Евгений Москаленко

www.tomalogy.com