

# **INTERNATIONAL BUSINESS ACADEMY**

+7 727 328 02 02/03 hotline 24/7

+7 702 777 44 11

## **Стресс-менеджмент**

### **Программа**

1 день

- Представление спикера и темы тренинга, презентация участников тренинга
- Групповое упражнение для актуализации темы

#### **Стресс в повседневной жизни современного человека**

- Причины увеличения фактора стресса в жизни современного человека
- Влияние стресса на профессиональную и личную жизнь человека
- Концепция энергетического баланса
- «Градусник стресса» — упражнение по фиксации и распознаванию стресса на разных уровнях

#### **Физиология стресса**

- Анатомия стресса
- Нейробиология и принципы цикличности в организме
- Эустресс и дистресс. Принципы полезного и вредного стрессов
- Центральные ресурсы стрессоустойчивости

#### **Эмоциональная и когнитивная составляющие стресса**

- Стадии и проявления стресса
- Узел эмоций

- Возвращаемся к жизни. Борьба за внимание и осознанность
- Упражнение «Мои неосознанные действия»

## **Социальные факторы стресса**

- Социальный мозг и социальный стресс
- Социальное окружение и связи
- Статусность, самооценка, личные границы и стресс
- Отработка навыков коммуникации

2 день

Групповое упражнение. Закрепление пройденного материала

## **Стресс на работе**

- Последствия профессионального выгорания сотрудника для организации
- Виды стрессов в трудовой деятельности
- 3 элемента эмоционального выгорания
- Корпоративные методы профилактики выгорания

## **Жизнестойкость и осознанность**

- Факторы жизнестойкости
- Контроль, принятие риска и оптимизм
- Внутренний критик, стыд, вина
- Техники увеличения жизнестойкости
- Упражнение «Важные вопросы»

## **Осознанное управление стрессом**

- Неопределенность и перемены в современной жизни
- Смысл и стресс
- Стрессовый тайм-менеджмент
- Алгоритм стрессоустойчивости

## **Стресс и теория ресурсов**

- Воронка истощения и черные дыры энергии
- Энергетический баланс, стресс и режим
- Питание и добавки

- Медитация и дыхательная гимнастика
- Упражнение «Виды медитации»

## **INTERNATIONAL BUSINESS ACADEMY**

+7 727 328 02 02/03 hotline 24/7

+7 702 777 44 11

Казахстан, город Алматы, ул. Жарокова 318, офис 23

[www.iba.kz](http://www.iba.kz)

[info@iba.kz](mailto:info@iba.kz)