

№ 61524/IBA от 22.12.2024

**Коммерческое предложение  
по обучению  
для компании «»**

**По теме:**

**«СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ»**

**От International Business Academy**

**2024**

**International Business Academy благодарит Вас за внимание к нашей компании и предлагает ознакомиться с коммерческим предложением по организации и проведению семинара**

**Наши конкурентные преимущества:**

- **Индивидуальная разработка программ под заказ**
- **Mini ассесмент + отчет (по договорённости с клиентом)**
- **Большой выбор тренеров**
- **Персональный менеджер, курирующий проект**
- **Посттренинговая поддержка 6 месяцев**
- **Программы лояльности для постоянных клиентов**
- **Высокая репутация компании IBA и рекомендации от ведущих компаний Казахстана**
- **Обучение в рамках международных стандартов**

**УСЛОВИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА:**

**ТОО «International Business Academy» приглашает Вас принять участие в обучении по теме: "Стресс-**

---

**Е-mail: [info@iba.kz](mailto:info@iba.kz)**

**Сайт: <http://www.iba.kz/> Тел.: +7 (727) 328-02-02/03; Моб. тел.: +7 702 777 4411**

**Адрес: РК, г. Алматы ул. Жарокова 318 офис 23 (уг. проспекта Аль-Фараби)**

**Стоимость обучения:** 215700 тенге без НДС (Исполнитель не является плательщиком НДС).  
Цена на 2025 год с учетом индексации 10% составит 237270 тенге без НДС (Исполнитель не является плательщиком НДС).

**Место проведения:** очно территория Поставщика/ онлайн платформа ZOOM

**Даты проведения:**

Алматы:

29-30 января 2025

1-2 июня 2025

8-9 сентября 2025

12-13 ноября 2025

7-8 января 2026

28-29 апреля 2026

18-19 августа 2026

10-11 мая 2027

30-31 августа 2027

27-28 декабря 2027

Онлайн:

1-2 апреля 2025

15-16 октября 2025

18-19 августа 2026

3-4 ноября 2026

11-12 марта 2027

18-19 мая 2027

\* даты требуют дополнительного согласования

**Продолжительность:** 16 академических часов

**Время:** с 10:00 до 17:30.

**Количество участников:** 1 человек

**В стоимость обучения входит:** обучение, комплект эксклюзивных обучающих материалов, блокнот, ручка, сертификат International Business Academy, посттренинговая поддержка (6 месяцев), обед и 2 кофе-брейка в каждый день занятий (при условии, что обучение очное).

Просим заключить договор заранее как минимум за 1-2 месяца до начала обучения и забронировать даты с тренером.



### **Информация о компании.**

International Business Academy— это:

1. Рекомендации. Высокая репутация компании IBA и рекомендации от ведущих компаний Казахстана. Компания более 10 лет на рынке за это время зарекомендовала себя, как надежного поставщика услуг.
2. Персональный менеджер, курирующий проект. Каждый проект курирует отдельный менеджер, который закреплен за Вашей компанией
3. Лучшие эксперты. Профессиональный состав привлекаемых к процессу обучения преподавателей, успешных экспертов, консультантов, топ-менеджеров крупных корпораций.
4. Актуальность и польза. Наши программы отражают самые современные методики с учетом изменения рынка и законодательства.
5. Формат обучения. Мы предлагаем нашим клиентам несколько форматов обучения: — Очный и Онлайн формат открытых, корпоративных и индивидуальных семинаров.
6. Пост-тренинговые анализ и поддержка в течении 6 месяцев. Мониторинг результатов тренингов в рабочем процессе, рекомендации от тренера.
7. Индивидуальный подход. Все, начиная от содержания, места и времени проведения тренингов может быть настроено в соответствии Вашим потребностями.
8. Принципиально высокий уровень сервиса. Мы создали все условия для максимального вовлечения в обучение: от удобных кресел и современного презентационного оборудования, до удобной локации.
9. Международные стандарты обучения. Обучение в рамках международных стандартов, с адаптаций под реалии казахстанского бизнеса.

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 действие»

### **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»