



ТЕМА ТРЕНИНГА «СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ: СПОСОБНОСТЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ И УПРАВЛЯТЬ»

Продолжительность: 1 день

Время проведения: 10.00 до 17.30

Адрес: г. Астана

Тренер: Билялова Мадина

Целевая аудитория: руководители подразделений. Участники проектных команд, сотрудники.

Успешно окончив курс, участники смогут своевременно диагностировать стресс у себя и подчиненных, поддерживать оптимальный уровень напряжения у себя и сотрудников для решения рабочих задач, развить и укрепить навыки самоконтроля, сознательно управлять собственным жизненным потенциалом, сохранять энергию в стрессовых ситуациях, успешно управлять здоровьем, выработать алгоритм необходимого изменения жизненных установок.

Участники выберут свой индивидуальный способ поведения в стрессовых ситуациях, определят свои сильные стороны и области развития.

В итоге овладеют практичными техниками управления стрессом до его появления, во время нахождения в стрессовой ситуации и после выхода из нее.

Развиваемые компетенции:

- Проведение самодиагностики уровня стресса, определение стресса у сотрудников
- Управление стрессом (прогноз, подготовка, постановка целей)
- Управление мышлением в стрессовых ситуациях - осознавать и изменять нерациональные идеи, применять позитивные самоинструкции
- Управление своими эмоциями и уровнем эмоционального напряжения в коммуникации

Содержание программы*:

09:00 – 09:30 Регистрация участников. Утренний кофе

09:30 – 11:15 Стресс: понятие, виды, причины, признаки стресса

Последствия стрессов для сотрудника, подразделения, компании

Индивидуальные стратегии реагирования на трудные жизненные ситуации.

Самодиагностика

Понятие профессионального стресса. Профессиональные стресс-факторы

Профессиональное выгорание на работе. Самодиагностика эмоционального выгорания в профессиях типа «человек-человек»

Практические задания

11:15 – 11:30 Кофе-брейк

11:30 – 13:00 Причины стресса руководителей и сотрудников. Стрессоустойчивость как важная компетенция современного менеджера



Самомотивация как профилактика профессионального выгорания и профессиональной стагнации

Практические задания

13:00 – 14:00 Обед

14:00 – 15:30 Планирование стресса: прогноз, подготовка, постановка целей. Индивидуализация постановки задач подчиненным, управление сложностью задач

Во время стрессовой ситуации

Саморегуляция. Техники регуляции эмоционального напряжения в коммуникации – своего, партнера по ситуации

Практические задания

15:30 – 15:45 Кофе-брейк

15:45 – 17:15 Я – высказывание

Обратная связь

Позитивное мышление: негативные самовербализации, иррациональные мысли

После выхода из стрессовой ситуации: снижение значимости события, изменение отношения к произошедшему, телесные техники

Мифы стресс-менеджмента

Практические задания

17:15 - 17:30 **Обзор и подведение итогов тренинга, обратная связь.**

*В программе могут быть изменения