

Факультет корпоративных программ

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГАОУ ДПО «ИПК – РМЦПК»



А. В. Молодчик
2016 г.

ПРОГРАММА

ТРЕНИНГА

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Стресс является важным фактором, влияющим на стабильность поведения и здоровье людей. И крайне важной задачей для человека сегодня является как профилактика стрессов, так и уменьшение социально-психологической напряжённости в своём окружении. В нашей программе Вы воспроизведёте наиболее типичные стрессоопасные ситуации, найдёте варианты выхода, отработаете способы защиты, получите опыт стрессоустойчивого поведения.

Программа предназначена для тех, чья работа связана с большой напряженностью трудовых процессов и высокой эмоциональной нагрузкой.

Результаты обучения для участников тренинга:

- Узнают, как противостоять стрессу, восстанавливать свою работоспособность, предупреждать синдром внутреннего выгорания, апатию, потерю мотивации.
- Смогут переломить тенденцию, ведущую к стрессу, уменьшить интенсивность стрессов.
- Научатся выстраивать результативные отношения, эффективно общаться в условиях эмоционального напряжения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

МОДУЛЬ 1. Что такое стресс. Ежедневный стресс на работе.

- Определение стресса. Виды стресса. Источники стресса. Информационный, физиологический, эмоциональный стресс. Примеры. Проективный тест «Страна чувств».

МОДУЛЬ 2. Управление своим состоянием.

- Уровни управления состоянием: поверхностный, внутренний, глубинный.
- Поиск внутреннего ресурса в разных сферах жизни.

Осознание и управление собственными эмоциями.

Реагирование на критику и агрессию.

Техники релаксации и освобождения от накопившегося стресса и негативных эмоций.

Модуль 3. Профессиональное выгорание

- Воздействие стресс-факторов. Фазы: «Я - герой», фаза «Медовый месяц», фаза «Разочарование», фаза «Восстановление».
- Концепция заботы о себе.
- Стратегия позитивной мыследеятельности. Метафора «Вершки и корешки».
- Снятие психологического напряжения.
- Профилактика профвыгорания.

МОДУЛЬ 4. Развитие уверенности.

Источники уверенного поведения.

Позитивное мышление.

Повышение контроля над своим поведением.

Ситуации, в которых необходимо проявлять уверенное поведение.

Завершение программы.

Декан факультета



Н.В. Дворянских