Государственное унитарное предприятие Республики Коми
«Республиканское предприятие «Бизнес-инкубатор»

ПРИГЛАШАЕТ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ ЛИЦ
НА ТРЕНИНГ

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В УСЛОВИЯХ НЕСТАБИЛЬНОСТИ

Срок освоения – 16 академических часов
Сроки проведения программы: 29-30 октября 2021 года

Стоимость обучения - 3500,00 руб. (включая раздаточный материал и кофе-паузы).

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

О тренинге стрессоустойчивости в трёх словах можно сказать так - ЭТО НУЖНО ВСЕМ.
Нашу современную жизнь, когда необходимо быстро ориентироваться в стремительно меняющемся мире, трудно представить без стрессов, так же как и невозможно найти человека, ни разу не испытавшего на себе давление стрессовых факторов. Даже у здорового и уверенного в себе человека под влиянием стрессовых внешних обстоятельств или внутренних переживаний (особенно сейчас в период нестабильности и неблагоприятных пандемических условиях) появляются мысли негативного характера, нарушается эмоциональное состояние, снижается продуктивность, теряется радость жизни.
Поэтому важно научиться противостоять стрессорному воздействию, активно преобразуя его или приспосабливаясь к нему с помощью специальных упражнений, и тем самым повышая уровень собственной энергетики и восстанавливая форму после интенсивных нервных и физических нагрузок.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Повышение профессионального уровня участников тренинга в области психологического сопровождения управленческой и предпринимательской деятельности, обучение навыкам повышения стрессоустойчивости, отработка технологий эффективного развития копинг-поведения (поведения, которое человек использует для преодоления стресса) в условиях нестабильности.

КАТЕГОРИЯ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА

Предприниматели, руководители и специалисты предприятий и бизнес-организаций, подведомственных и муниципальных учреждений, государственные гражданские и муниципальные служащие, иные лица, заинтересованные в успешном психологическом сопровождении своей личной и профессиональной деятельности.

В ХОДЕ ТРЕНИНГА УЧАСТНИКИ

- получат актуальную информацию о современных теориях развития стресса и механизмах защиты от него;
- приобретут практические навыки управления своим физическим и эмоциональным состоянием и поведенческими реакциями в условиях стресса;
- повысят устойчивость к стрессовым ситуациям, в результате чего будет улучшаться память и внимание, будет расти творческий потенциал, улучшится настроение и самочувствие;
- получат индивидуальные консультации от ведущего тренинга.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Очная, с отрывом от профессиональной деятельности

ПО ОКОНЧАНИИ ПРОГРАММЫ ВЫДАЕТСЯ

Сертификат установленного образца

Лицензия № 1283-П от 14 июня 2016г. Министерства образования и молодежной политики Республики Коми

ВЕДУЩИЙ ТРЕНИНГА

Першукова Юлия Ивановна - психолог, профессиональный коуч, автор программ по развитию эмоционального интеллекта «Я учусь владеть собой», тренинговых программ по повышению личной эффективности, член сообщества «Все психологи», бизнес-тренер в рамках Президентской программы подготовки управленческих кадров и Кадрового резерва Республики Коми

НАШИ КОНТАКТЫ

ГУП РК «РП «Бизнес-инкубатор»
Адрес: 167026, г. Сыктывкар, Ухтинское шоссе, д. 2, офис 505
Телефон приемной: 8(8212) 63-14-36 Факс: 8(8212) 62-50-80
Адрес электронной почты: busigup@mail.ru
Web сайт: http://binkomi.ru/ ВКонтакте: https://vk.com/tsentr_shondi
Для участия в тренинге предлагаем направить заявку, оформленную по образцу (см. прикрепленный файл к объявлению) на адрес электронной почты: busigup@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГА

Место проведения тренинга:
г. Сыктывкар, К. Маркса д.192 (ТЦ «Северный рай» 6 этаж, пресс-зал)

Время проведения	Наименование разделов /тем
29 октября (пятница)	
17.00 - 17.10	**Открытие программы, организационное собрание**
17.10 – 18.30	Диагностика актуального уровня стресса, выраженности нервно-психической напряженности и тревожности; профессиональных стрессоров, ресурсов стрессоустойчивости, копинг-поведения в стрессовых ситуациях.
18.30-18.40	*Перерыв*
18.40-20.00	Диагностика актуального уровня стресса, выраженности нервно-психической напряженности и тревожности; профессиональных стрессоров, ресурсов стрессоустойчивости, копинг-поведения в стрессовых ситуациях.
30 октября (суббота)	
09.00-10.20	Диагностика актуального уровня стресса, выраженности нервно-психической напряженности и тревожности; профессиональных стрессоров, ресурсов стрессоустойчивости, копинг-поведения в стрессовых ситуациях **(самостоятельная практическая работа).**
10.20-10.30	*Перерыв*
10.30-11.50	Диагностика актуального уровня стресса, выраженности нервно-психической напряженности и тревожности; профессиональных стрессоров, ресурсов стрессоустойчивости, копинг-поведения в стрессовых ситуациях **(самостоятельная практическая работа).**
12.00-13.20	Стрессы в современной жизни. Виды стресса, их влияние на человека, способы реагирования на стрессовые ситуации.
13.20-13.30	*Перерыв*
13.30-14.50	Профессиональные стрессы, их особенности и влияние на человека. Способы снижения стресса в рабочей среде.
14.50-15.20	*Перерыв на кофе-паузу*
15.20-16.40	Стресс и эмоции. Работа с собственными эмоциями и реагирование на эмоции других людей.
16.40-16.50	*Перерыв*
16.50-18.10	Методы и техники саморегуляции, использование которых помогает управлять собственным психофизиологическим и эмоциональным состоянием.
18.10-18.20	**Подведение итогов тренинга. Вручение сертификатов**

Примечание: в зависимости от запроса конкретной группы время на рассмотрение отдельных тем программы может быть изменено по продолжительности.