

Тренинг развития стрессоустойчивости: ситуация под контролем

«—А как же вы расслабляетесь? —Да я и не напрягаюсь...»

Целевая аудитория: руководители высшего и среднего звена, менеджеры по персоналу, специалисты, которые в силу профессии должны много общаться с разными людьми и ощущают высокую эмоциональную нагрузку.

Все мы живем и развиваемся в условиях неопределенности. Однако степень неопределенности в разных жизненных ситуациях различна. Повышенная неопределенность может привести к стрессу, депрессии, разладу в работе. В задачи тренинга входит изучение состояния человека, коллектива в условиях повышенной неопределенности, их реакции в этих условиях, способы эффективного менеджмента и само менеджмента.

Цель: наработать у участников базовые управленческие навыки: коммуникации, саморегуляции и стрессоустойчивости.

В программе:

- Эмоциональная компетентность как основа эффективного взаимодействия.
- Тренировка методов адаптации к напряженным условиям работы
- Отработка навыков системного анализа управленческих ситуаций
- Разделение организационных и индивидуальных причин стресса.
- Использование плюсов и минусов неопределенности в практической деятельности.
- Проработка методик стресс-менеджмента.
- Поведенческие модели в стрессовых ситуациях.
- Навыки принятия эффективных решений в стрессовых ситуациях.

В результате тренинга участники:

- Приобретут собственный опыт управления своим состоянием и поведением.
- Отработают практические навыки стресс-менеджмента для ежедневного расслабления в условиях деловой жизни;
- Научатся управлять своими эмоциями и эмоциями других в конфликтном взаимодействии
- Стресс-менеджмент возвращает к естественному состоянию энтузиазма, радости и спокойствия, с помощью которого Вы можете принимать правильные решения в различных ситуациях.