

АВТОРСКИЙ КУРС

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ



Длительность — 1,5 часа

Возможно ли управлять стрессом?

Конечно. Но только в том случае, если вы понимаете причины его возникновения и его природу, знаете техники и упражнения, которые помогут справиться с ним, способны прислушаться к себе, оценить своё состояние и уровень подверженности стрессу в целом.

Этот электронный курс поможет вам найти ответы на вопросы:

- Что такое стресс и как он возникает?
- Испытываю ли я стресс на данный момент?
- Есть ли реально работающие техники, которые могут помочь?
- Как внедрять практики осознанности и внимательности в свою работу?

Модуль 1

Истинное лицо стресса: добро или зло?

1. Стресс и его причины
2. Стресс: вред или польза
3. Диагностика: можешь ли ты держать стресс под контролем?

Модуль 2

Как управлять своим состоянием?

1. Управление эмоциональным состоянием
2. Снимаем напряжение
3. Где больше всего накапливается стресс?
4. Практическое задание: разговор коллег

Модуль 3

Как управлять своим состоянием?

1. Как настроиться на работу?
2. Как быстро усваивать информацию?
3. Практическое задание: снятие стресса

Модуль 4

Стресс в деятельности руководителей

1. Диагностика профессионального стресса
2. Профессиональный стресс
3. Стресс у менеджеров всех уровней

Модуль 5

Как управлять стрессом сотрудников?

1. Управление стрессом
2. Как улучшить жизнь сотрудников
3. Практика осознанности

Модуль 6

Итоговый тест

Стоимость
SCORM-курса

99 000 ₽
Бессрочная лицензия

Готовы помочь с решением вашей задачи

ОТВЕТИМ НА ВОПРОСЫ

sales@labmedia.su
+7 495 136-86-06

