Бауманский учебный центр «Специалист»

Программа курса Стресс - менеджмент

Код курса: **СТРЕСС**

Тема	Ак. часов
Модуль 1. Введение - что такое стресс и эмоциональное выгорание • Физиологический механизм стресса. • Индивидуальные и организационные причины стресса. • Последствия стресса. • Эмоциональное выгорание - причины и последствия.	**1**
Модуль 2. Мониторинг – как измерить уровень стресса • Измерение стрессоустойчивости. • Эмоциональные, интеллектуальные и физические симптомы дистресса. • Тест на «эмоциональное выгорание».	**1**
Модуль 3. Как изменить своё состояние - техники быстрой саморегуляции и самовосстановления • Аутотренинг, прогрессивная релаксация, самогипноз - техники снятия стрессового состояния. • Многократное ресурсирование – техника создания мощного позитивного состояния. • Практикум «Дневник энергии. Как наполнить себя, чтобы не выгореть?»	**2**
Модуль 4. Снимаем чёрные очки - как изменить отношение к ситуации • Изменение отношения как самый трудный способ борьбы со стрессом. • Максимализм, скачущие умозаключения, и т. д. - искажения восприятия, являющиеся причиной стресса. • Техника устранения искажений в восприятии. • Контроль собственного мышления и поведения.	**2**
Модуль 5. Как изменить стрессовые ситуации и не допустить выгорания • Коммуникация как причина стресса. Психологическое айкидо, техника заезженной пластинки, техника элегантного отказа и другие техники антистрессовой коммуникации. • Умение корректно отказывать, противостояние манипуляциям и агрессии в общении. • Нехватка времени как причина стресса. Скорая тайм-менеджерская помощь. • Нереализованные цели как причина стресса. Преодоление барьеров и нахождение новых возможностей.	**2**
Аудиторная нагрузка в классе с преподавателем	**8 ак.ч.**

По окончании обучения на курсе проводится итоговая аттестация. Аттестация проводится в виде теста на последнем занятии или на основании оценок практических работ, выполняемых во время обучения на курсе.

Контакты центра

Для частных лиц
+7 (495) 232-32-16

Для организаций
+7 (495) 780-48-44

E-mail
info@specialist.ru