Moscow
Business School
Leadership Energy

Управление стрессом и развитие стрессоустойчивости

Срок обучения: 2 дня

Время проведения: ежедневно с 10:00 до 17:30

Выдаваемые документы: Удостоверение о повышении квалификации или Сертификат Moscow Business School

Программа обучения

День 1

Стрессоустойчивость

Введение в тренинг

- Понятие стресса
- Изменения на уровне организма и эмоций в моменты стресса
- Причины стресса на работе

Управление эмоциями

- 7 эмоциональных состояний
- Влияние каждого эмоционального состояния на поведение человека
- Как изменить эмоциональное состояние (свое и собеседника)
- Работа с людьми в негативных эмоциональных состояниях

Практикум «Тренировка умения распознавать эмоциональное состояние»

Индивидуальные особенности

- Индивидуальные источники стресса
- Типы реакций на стресс
- Причины потери контроля
- Выбор наиболее эффективной реакции

Практикум «Определение причин возникновения стресса»

Остановка стрессовых реакций

- Что может усугубить стрессовое состояние: триггер, негативное мышление, негативная коммуникация
- Способы остановки стрессовой реакции

Практикум «Моделирование ситуаций из практики участников»

Взаимодействие в моменты негативных эмоций

- Общение с агрессивным собеседником
- Алгоритм конструктивного ответа на недовольство/претензии
- Алгоритм конструктивного сообщения своего недовольства/несогласия

Практикум — ролевые игры «Отработка умения вести диалог в конструктивном русле»

Стили мышления

- 3 критерия, определяющие стиль мышления
- Стрессоустойчивость как следствие верного стиля мышления
- Способы работы над стилем мышления

Практикум «Выполнение заданий»

Техники и приемы восстановления своего состояния

- Техники, позволяющие восстановить свое состояние
- Экспресс-техники для применения на работе
- Способы повышения стрессоустойчивости

Практикум «Выбор инструментов для использования»

День 2

Социальная тревога

Введение в тему социальной тревожности

- Мини-лекция о том, что такое тревога и почему она бывает социальной.
- Как оценить уровень своей тревоги и зачем?
- Биология тревоги

Практикум «Упражнение на понимание своей тревоги»

Если бы все было так просто, социальная тревога не мешала бы нам

- Тренинг переключения внимания
- Самоподдержка при сильной тревоге

Практикум «Окно толерантности»

Чувства, которые подкрепляют тревожное избегание

- Низкая самооценка
- Стыд
- Недовольство образом

Практикумы:

- Упражнения «Работа с «shame-attack»
- Упражнения «Принятие себя»

Работа ситуациями, которые вызывают тревогу именно у вас. Конкретные социальные ситуации

- Начало и поддержание разговора
- Знакомства
- Конфликты
- Покупки
- Звонки
- Общественный транспорт

Комплексный практикум «Ролевые игры, упражнения и техники, нацеленные на проработку этих ситуаций»