КОРПОРАТИВНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
РЖД

КАТАЛОГ ПРОГРАММ

ОГЛАВЛЕНИЕ

КОРПОРАТИВНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ РЖД

1. Личная эффективность и стресс-менеджмент 3

ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНА ПРОГРАММА

Для всех сотрудников, кто испытывает хронический или периодический стресс, хочет научиться предотвращать выгорание и управлять собственными ресурсами, а также развивать способность нести ответственность за результат даже в напряженных условиях.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа объясняет природу стресса: почему организм одинаково реагирует на физические и психологические угрозы и как длительная мобилизация негативно влияет на самочувствие.
Участники обучения познакомятся с тремя стадиями стресса и узнают, как меняется состояние на каждом этапе.
Слушатели изучат, что такое жизнестойкость и как она помогает переосмыслить трудности для сохранения внутренних ресурсов. В практической части участники освоят приемы управления стрессом, научатся распознавать выгорание и отслеживать свое состояние на работе и дома.

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ

Слушатели узнают, как:
• Работает механизм возникновения стресса и как распознавать источники его накопления.
• Освоить алгоритм самопомощи при стрессовых реакциях и применить его на себе.
• Применить конкретные приемы для снижения напряжения и предотвращения выгорания.
• Сформировать навык раннего мониторинга своего состояния и системы мер для поддержания устойчивости на работе.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ (ОПИСАНИЕ)

3-4 дня
Примечание: слушатели самостоятельно выбирают скорость прохождения программы, исходя из своей нагрузки.

КОНТАКТЫ

Николай Заварзин
Главный специалист Центра развития навыков персональной эффективности
+7 (968) 551-50-48 zavarzinnyu@curzd.ru