**Тренинг «СТРЕССМЕНЕДЖМЕНТ»**

**Цели тренинга:**

* Провести анализ источников и уровня стресса в профессиональной деятельности
* Научиться объективно оценивать личные возможности в управлении стрессовой ситуацией
* Освоить техники профилактики и преодоления стрессовых ситуаций
* Изучить приемы восстановления физических и психологических ресурсов

**Содержание тренинга:**

1. Стресс в профессиональной деятельности

* Общее понятие стресса
* Определение стресса
* Признаки и последствия стресса
* Диагностика текущего уровня стресса
* Фазы развития стресса
* Индивидуальные особенности реагирования на стресс

1. Стрессоустойчивость

* Механизм развития стресса
* Составляющие стрессоустойчивости
* Когнитивная оценка
* Позитивное мышление и метод «Рефрейминг»
* Проактивное поведение

1. Профессиональный стресс

* Специфика профессионального стресса
* Источники стресса в профессиональной деятельности

1. Техники профилактики и преодоления стресса в профессиональной деятельности

* Когнитивное преобразование стрессовой ситуации
* Оценка силы и частоты действия источников профессионального стресса
* Анализ возможностей влияния на стрессовую ситуацию: уровень субъективного контроля
* Техника «Удержания контроля»
* Приемы саморазгрузки
* Выбор адекватной стратегии действия в сложных ситуациях: проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный подход

1. Профилактика развития стрессовых состояний

* «Банк» антистрессовых техник
* Преодоление неконструктивных установок
* Методика «Наихудшего и оптимального сценария»
* «Иметь или Быть» - осознание и коррекция личных/профессиональных целей

1. Преодоления последствий стрессовых ситуаций

* Навыки позитивного мышления
* Алгоритм «Мудрого принятия»
* Техника «Самоанализ»
* Юмор в преодолении стресса
* Методики релаксации: основные принципы и приемы
* Техника «Диссоциация»

**ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ**

* Проведение предтренинговой диагностики участников с целью определения их основных источников стресса и индивидуальных особенностей реагирования на стрессовые ситуации
* Программа будет индивидуально адаптирована в зависимости от потребностей и уровня сотрудников
* Возможности гибкого встраивания модулей программы в тренинги по развитию профессиональных/управленческих навыков

**Продолжительность**: 2 дня

**Количество участников**: не более 12