

# Стресс-менеджмент



**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.

**Длительность - 1,5 часа**

## Программа курса:

**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 работать условиях стресса?**

- 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. Wellbeing. Как управлять стрессом сотрудников?**

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

**Модуль 6. Итоговый тест**

Коммерческое предложение  
Электронный курс

# Стресс-менеджмент



Возможно ли управлять стрессом? Конечно.

---

**Стоимость**  
**SCORM-курса**

**Бессрочная лицензия**

99 000 Р за курс

---

**Отдел продаж**

info@src-multimedia.ru  
+7 (925) 569-42-37