

# Стресс-менеджмент

Академия бизнеса EY

Тренинг

1 день | 8 академических часов

6 CPD-единиц | 7 CPE-часов

## Программа тренинга

### Стресс – друг или враг?

- ▶ Четыре состояния человека. Оценка текущего состояния стресса
- ▶ Что такое стресс. Современная природа стресса
- ▶ Источники и факторы стресса. Матрица стрессов
- ▶ Симптомы и динамика стресса

Практическое задание. Группировка индивидуальных стрессоров по степени реальности ситуации и возможности влияния на нее

### Стратегии управления стрессом

- ▶ Основной принцип работы со стрессом
- ▶ Факторы осознанности в стресс-менеджменте
- ▶ Активное воздействие на стрессор
- ▶ Замена рефлекторной реакции на осознанную
- ▶ Хронотопы

### Изменение отношения к стрессору

- ▶ Тактики управления стрессом

Практическое задание «моя ситуация»

### Социальные роли

- ▶ Роли и их влияние на стрессоустойчивость
- ▶ Принципы управления ролями

Практическое задание на управление ролями

### Адаптация к стрессорам

- ▶ Методы саморегуляции: техники дыхания

Практическое упражнение на антистрессовое дыхание

- ▶ Мышечная релаксация

Практическое упражнение. «Карта напряжения» и работа с точками напряжения

### Повышение стрессоустойчивости

- ▶ Бостонский тест: самодиагностика
- ▶ Способы восполнения жизненной энергии

Практическое упражнение. Составление индивидуального плана повышения устойчивости к стрессам

## Цели обучения

- ▶ Узнать эффективные инструменты преодоления стресса и научиться их применять в зависимости от конкретной ситуации
- ▶ Определять свой уровень чувствительности к стрессу и составить план по повышению стрессоустойчивости
- ▶ Стать более подготовленными к стрессовым ситуациям и научиться успешно преодолевать стресс



Совершенствуя бизнес,  
улучшаем мир



## Что вы получите в результате обучения

- ▶ Умение осознанно подходить к реакции на стрессовые ситуации
- ▶ Навык применения различных стратегий по управлению стрессовыми ситуациями
- ▶ Техники и ресурсы для повышения своей стрессоустойчивости
- ▶ Практики работы со стрессорами, которые используются в компании EY
- ▶ 10+ инструментов и техник для применения в работе со стрессорами
- ▶ Материалы тренинга в электронном виде
- ▶ Профессиональные рекомендации от тренера-эксперта
- ▶ Сертификат Академии бизнеса EY

## Как проходит обучение

- ▶ Проходит с фокусом на практическое применение полученных знаний
- ▶ Включает групповые дискуссии, командные и индивидуальными задания, заполнение опросников для самоанализа
- ▶ Дает возможность задать вопросы тренеру и обсудить их индивидуально
- ▶ Обучение проводится в интерактивной форме. Формат тренинга предполагает выполнение практических заданий, участие в дискуссиях и упражнениях

## Тренеры

Тренинг проводят бизнес-тренеры Академии бизнеса EY. Тренеры обладают богатым практическим опытом, а также сертификациями MBTI, DISC и др.

Запросить CV тренера и задать вопросы о тренинге: [academy@kz.ey.com](mailto:academy@kz.ey.com)

## Для кого этот тренинг

- ▶ Для менеджеров, руководителей и владельцев бизнеса
- ▶ Для тех, кто заинтересован в повышении эффективности своей работы и качества жизни

## Форматы участия

### Открытый формат

Обучение проводится по расписанию в Академии бизнеса EY с 10.00 до 17.00 с перерывом на обед и 2 кофе-брейками.

### Корпоративный формат

Программа может быть адаптирована и проведена специально для Вашей компании:

- ▶ Предварительный анализ потребностей в обучении
- ▶ Определение целей и задач
- ▶ Гибкий подход к выбору сроков и времени проведения тренингов
- ▶ Адаптация тренинга с учетом отраслевой специфики
- ▶ Отчет о результатах обучения по запросу клиента