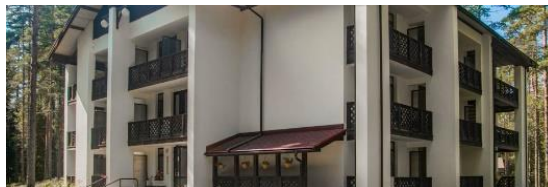
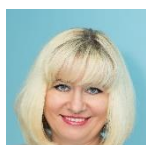


## Приглашаем принять участие в выездном тренинге 21-22 мая 2022 г.

### Пансионат «Северное сияние»



## «Стресс в бизнесе: как предпринимателю справиться с личным стрессом и стрессом персонала для продуктивной генерации бизнес-идей и работы команды»



ЛИТВАК НАТАЛЬЯ - федеральный бизнес-тренер, коуч, консультант по управлению персоналом, директор Центра Управленческих Технологий «МейнСтрим».

#### Программа пребывания:

#### **21 апреля (суббота)**

07.00 - отъезд из Великого Новгорода. Ожидаемое прибытие в Валдай в 09.30  
10.00 – 13.00 - тренинг  
11.15 - 11.30 - кофе-брейк  
13.00 – 14.00 – заселение в номера, обед  
14.00 – 16.00 - тренинг  
16.30 – 18.00 - экскурсия Музей колоколов (г. Валдай)  
18.00 – отъезд участников (*без проживания*) в Великий Новгород  
19.00 - ужин  
неформальное общение, нетворкинг



#### **22 сентября (воскресенье)**

завтрак  
свободное время:  
*пешие прогулки на свежем воздухе в сосновом бору  
работает прокат лодок, велосипедов*  
12.00 – отъезд в Великий Новгород



#### Стоимость участия:

- трансфер на тренинг – 1200 р./чел.
- экскурсия – 300 р/чел.
- обед без проживания – 700 р./чел.
- проживание сутки одно место в двухместном номере (вкл. обед, ужин, завтрак) – 3100 р. /чел.

**Собирается компания позитивных и интересных людей – ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!!!**

**Подробная информация и регистрация по тел. 99-88-30  
эл. почта [biznec@rambler.ru](mailto:biznec@rambler.ru), 89022845619 Людмила Конева**

### **Цели тренинга:**

- Научить оценивать уровень стресса в собственной жизни и избегать чрезмерного стресса
- Представить методики, позволяющие повысить личную продуктивность; помочь участникам, используя предложенные методы, избавляться самостоятельно от внутреннего напряжения
- Научить управлять собственным состоянием, освоив техники саморегуляции и самовосстановления, мобилизации
- Повысить коммуникативную компетенцию участников; научить различать неуверенное, уверенное и агрессивное поведение
- Обучить вербальным и невербальным навыкам уверенного поведения

### **Программа тренинга:**

#### **1. Введение**

- Что такое стресс; его причины и последствия
- Тестирование на текущий уровень стрессов и готовность их преодолевать
- Ваша жизненная позиция: установки и их роль в появлении стрессов
- Выработка навыков позитивного мышления в сложных ситуациях

#### **2. Способы и методы снятия стресса**

- Дыхательные упражнения
- Релаксация
- Конструирование позитивных состояний
- Применение якорей для получения желаемых состояний
- Дополнительные методики предотвращения и снятия стрессов

#### **3. Поведение человека – истоки и причины**

- Взаимосвязь воздействия окружающей среды, психики и поведения человека. Бихейвиоризм
- Взаимосвязь самооценки, поведения и эго-состояний по Э. Берну
- Можно ли изменить поведение человека, изменив его самооценку и эгосостояние?

#### **4. Ассертивность. Что это?**

- Понятия ассертивного, пассивного, агрессивного и пассивно-агрессивного поведения: вербальные и невербальные признаки этих типов поведения
- Психологические особенности уверенного в себе человека. Агрессия и уверенность в себе: основные различия. Практикум: видеопросмотр известных фильмов и анализ поведения героев
- Экспресс-диагностика уверенности в себе участников тренинга (выявление проблемных областей участников тренинга). Рекомендации и обратная связь
- Способы тренировки уверенного поведения (развитие навыков уверенного поведения участников тренинга путем моделирования)
  - ✓ Невербальные компоненты ассертивного поведения: зрительный контакт, мимика, поза, жесты, походка, дистанция, интонации
  - ✓ 5 эффективных техник ассертивного поведения: «озадачивание», «заезженная пластинка», «разделение аргументов», «обозначение границ», «перманентный отказ»

**Форма работы:** краткие информационные блоки (интерактивная мини-лекция), демонстрация и отработка техник, упражнений, работа в мини-группах, разбор ситуаций участников, видеопросмотр фильмов, практические упражнения (регуляция дыхания, работа с телом, изменение мышления).

#### **Ожидаемый результат:**

По окончании слушатели знают методы снятия напряженных психических состояний, "возвращения" себя в рабочее состояние, умеют мобилизовать свои ресурсы.