



*«Большинство людей счастливы настолько, насколько они сами решили быть счастливыми»*

А. ЛИНКОЛЬН

Авторский тренинг Сергея Степанова

Выезд в любой город России и зарубежья

**Цель:** сформировать необходимый уровень стрессоустойчивости для адаптации к ритму современного бизнеса.

**Знаете ли вы, что юмор – отличное средство для преодоления стресса?**

**Знаете ли вы, что зачастую нам вредят не проблемы, а то, как мы к ним относимся?**

**Задачи тренинга:** Научить оценивать уровень стресса в собственной жизни и избегать чрезмерного стресса, управлять собственным состоянием, освоив техники саморегуляции и самовосстановления, предотвращать состояние стресса и находить решения ситуаций, обычно вызывающих стресс.

**Средства:** мини-лекции, учебные видеофильмы, кейсы, деловые и ролевые игры.

## Программа тренинга:

- Тема 1. Причины и физиология стресса
- Тема 2. Модель накопителя стресса
- Тема 3. Приемы «скорой помощи»
- Тема 4. Неподконтрольные проблемы
- Тема 5. Подконтрольные проблемы
- Тема 6. Субъективные проблемы
- Тема 7. Формирование «запаса прочности»

*Окончательная программа тренингов формируется с учетом специфики аудитории (уровня подготовки слушателей, сферы деятельности компании и пожеланий заказчика)*

**Знаете ли вы, что алкоголь и курение помогают лишь на время отвлечься от проблем, но не побеждают стресс.**

**Знаете ли вы, что можно избавиться от стресса повысив самооценку и уверенность в себе?**

**Об этом и многом другом на тренинге Сергея Степанова**

**СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ**