

Видеокурс

«Стресс-менеджмент для руководителя»

**(из серии мастер-классов «Эффективное управление
компанией»)**

Программа:

1. Природа и виды стресса. Источники стресса
2. Оптимальный уровень стресса: критерии определения и тактики приведения к нему
3. Внешние и внутренние стрессоры
4. Техники и методы регуляции эмоционального самообладания в условиях профессиональной деятельности
5. Алгоритм и методы самообладания в ситуации стресса
6. Формирование и развитие навыков преодоления негативных последствий стресса и повышение сопротивляемости стресс-факторам.
7. Технологии сохранения и восстановления психоэмоционального равновесия и работоспособности
8. Факторы профессионального стресса
9. Способы профилактики профессионального выгорания