



СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

программа повышения квалификации

дистанционная форма

16 академических часов

О ПРОГРАММЕ

Особенности современного мира вызывают у многих людей эмоциональные перегрузки, которые могут привести к тревожности, раздражению, гневу и синдрому хронической усталости. Стрессовые ситуации на работе, отсутствие взаимопонимания, споры с близкими и коллегами могут спровоцировать негативные эмоции. Данная программа поможет научиться управлять собой в состоянии стресса, адекватно реагировать на стрессовые ситуации, конструктивно выражению своих эмоций.

В электронном курсе слушатели узнают о причинах возникновения стресса, чем он опасен для человека, а также научатся бороться с ним.

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ПРОГРАММЫ:

1. Что такое стресс?
2. Стресс: причины, признаки, факторы
3. Профессиональные деформации и профессиональное здоровье
4. Психофизиология стресса
5. Способы преодоления стресса
6. Индивидуальное восприятие стресса
7. Эффективное поведение в конфликтных ситуациях
8. Профессиональное выгорание и его профилактика

В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ СЛУШАТЕЛИ БУДУТ:

- знать:
 - причины и признаки стресса;
 - факторы, влияющие на уровень стресса.
- уметь:
 - предотвращать эмоциональное выгорание;
 - диагностировать стрессовые состояния;
- выбирать наиболее эффективное поведение в конфликтных ситуациях и управлять своим эмоциональным состоянием.
- владеть:
 - способами преодоления стресса;
 - техникой эффективного поведения в стрессовых ситуациях.

**ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ
В ОБЪЕМЕ 16 ЧАСОВ (БЕССРОЧНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ №4556 ОТ 28.09.2021)**