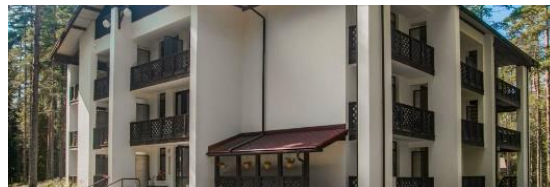
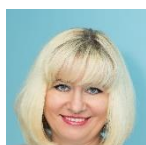


Приглашаем принять участие в выездном тренинге 21-22 мая 2022 г.

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!!!

Под подробная информация и регистрация по тел. 99-88-30
эл. почта 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.