

КОРПОРАТИВНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
РЖД

КАТАЛОГ ПРОГРАММ



1. Личная эффективность и стресс-менеджмент

3

ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНА ПРОГРАММА



Это курс для руководителей, которые хотят понять, как стресс влияет на работу и как с ним справляться, ведь стрессовые ситуации – неотъемлемая часть нашей жизни.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ



Слушатели познакомятся с типологией стресса и методами противодействия ему.

Первый раздел: понятие стресса и причины, его вызывающие.

Второй: когда и как стресс влияет на работу.

Третий: инструменты борьбы со стрессом.

РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ



Знание:

- Общего алгоритма преодоления стрессовых реакций.
- Типологии стресса и методов противодействия ему.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ (ОПИСАНИЕ)



3-4 дня

КОНТАКТЫ



Николай Заварзин
Главный специалист Центра развития навыков
персональной эффективности
[+7 \(968\) 551-50-48 zavarzinnyu@curzd.ru](mailto:zavarzinnyu@curzd.ru)