**Тренинг «Стресс-менеджмент»**

|  |  |
| --- | --- |
| 10:00-11:30 | **1 Блок. Современное понятие о стрессе, его функции и влиянии на человека.** * Источники стресса
* Природа стресса. Динамика стресса – этапы и возможности им управлять.
* Три уровня реакции на стресс: физический, эмоциональный и ментальный.
 |
| 11:30-11:45 | **Перерыв** |
| 11:45-13:00 | **2 Блок. Управление эмоциями в стрессе:*** Типы эмоциональности у людей: почему кто-то впадает в ступор, а кто-то начинает злиться. Какие типы бывают. Диагностика своего типа.
* Инструменты быстрого снижения эмоций
* Инструменты профилактики эмоционального напряжения
 |
| 13:00-13:45 | **Обед** |
| 13:45-15:30 | **3 Блок.  Как наше тело может помочь в работе со стрессом:*** Как мы ощущаем стресс на физическом уровне? Что делать если мы напряжены?
* Как правильно дышать, чтобы снизить напряжение?
* Что мы можем делать каждый день, чтобы наш организм легче справлялся со стрессовыми ситуациями?
 |
| 15:30-15:45 | **Перерыв** |
| 15:45-18:00 | **4 Блок. Ментальный уровень: мысли и установки для противодействия стрессу*** Как работает наш мозг в стрессе, чем отличается от обычного режима?
* Сила мысли в работе со стрессом
* Ценности, смыслы и разочарования: как стрессы влияют на переоценку ценностей и как сделать этот опыт полезным
 |