

**Количество участников:** 12 человек (Менеджеры среднего звена)

**Продолжительность:** 8 часов

**Место проведения:** по согласованию

**Формат:** тренинг, фасилитация, модерация

**Соотношение теории и практики:** 60%/40%

**Методы проведения:** интерактив, фасилитация, модерация, упражнения

**Документ об окончании:** Удостоверение государственного образца «Бизнес-тренер»

**Постподдержка на 3 месяца:** бесплатно

### **Анонс целей, задач и результатов тренинга «Стрессоустойчивость в режиме сжатых сроков и многозадачности»**

#### **Цель:**

- Научить участников тренинга преодолевать стрессовые ситуации эффективно для себя и с наименьшими затратами своих ресурсов;
- Сформировать у участников тренинга понимание адаптации к стрессу;
- Сформировать навыки самопомощи и саморегуляции в режиме стрессовых ситуаций;
- Помочь найти собственные ресурсы стрессоустойчивости

#### **В результате тренинга участники:**

- Получат следующие навыки:
  - Навык осознанности
  - Навыки саморегуляции и психологической разгрузки
  - Навыки самопомощи в стрессовых ситуациях и выхода из стрессов с наименьшими психологическими потерями
- получают инструменты и методы работы со стрессовыми ситуациями
- научатся осознанно преодолевать ситуации стресса

### **Программа тренинга «Стрессоустойчивость в режиме сжатых сроков и многозадачности»**

#### **1 Этап**

##### **Теоретический блок «Стресс и его влияние на человека»**

**Задача** - дать участникам понимание:

– Что такое стресс, его влияние на организм и психику

- Концепция адаптационного синдрома Селье
- Модель стресса Д. Гринберга
- Виды стресса
- Последствия стрессов

## **2 этап**

### **Анализ состояния участников**

#### **Упражнение «Диагностика состояния стресса» (К. Шрайнер)**

**Задача-** Выявить состояние участников, понять точки роста и ресурсность

## **3 этап**

### **Модерация «Факторы стресса»**

#### **Задачи:**

- Вывести понимание факторов стресса
- Кластеризовать факторы стресса участников группы

## **4 этап**

### **Теоретический блок «Осознание стрессовой ситуации»**

#### **Задачи:**

- Научить участников отслеживать признаки стресса и его последствий
- Дать инструменты осознания стрессовой ситуации
- Сформировать знание конструктивного поведения в стрессовых ситуациях
- Обучить методам самопомощи и саморегуляции

#### **Упражнение «Минута осознанности»**

## **5 этап**

### **Теоретический блок «Адаптация к стрессовой ситуации»**

#### **Задачи:**

- Ознакомить участников с методами мобилизации и регуляции в предстартовых (состояниях ожидания значимых событий)
- Ознакомить с методами самодисциплины и тайм-менеджмента (управления временем) (модель Эйзенхауэра, формула 4D)
- Дать лайфхаки по освобождению времени и самоэффективности

## **Упражнение «Гардероб»**

### **Задача:**

- Дать понимание планирования времени, выявить сильные и слабые стороны планирования у участников

## **Фасилитация «Скептики и оптимисты»**

### **Задачи:**

- уменьшить/ «вылить» негативное отношение участников к стрессу
- определить оптимистичный и пессимистичный взгляд на стресс

### **6 этап**

## **Теоретический блок «Методы преодоления стресса»**

### **Задачи:**

- представить теорию позитивного мышления и ее достоинства
- дать понимание, что цель - это ресурс стрессоустойчивости
- определить важность работы с эмоциями: со своими и чужими

## **Отработка эмоций - Упражнение «Я злюсь, когда...»**

### **Задача:**

- отработка предложенного алгоритма проживания отрицательных эмоций
- снятие эмоционального напряжения участников группы

### **7 этап**

## **Теоретический блок «Выход из стрессовой ситуации»**

### **Задачи:**

- ознакомить с методами саморегуляции эмоциональных состояний (дыхание, релаксация)
- представить медитацию как инструмент самовыведения из стресса

### **8 этап**

## **Практическая отработка**

- Упражнение «Полное дыхание»
- Упражнение «Тряпичная кукла»
- Упражнение «Вешалка»
- Упражнение «Напрягись – расслабься»

**Задачи:**

- освоение техник дыхания
- ознакомить с техниками релаксации

**Фасилитация – метафорический прием «Портрет стрессоустойчивого человека»**

**Задачи:**

- выявить новые, свежие идеи от участников по преодолению стресса и выхода из него
- выявить изменения эмоционального отношения к стрессу

**Сторителлинг Упражнение «Вы не поверите, что...»**

**Задачи:**

- знакомство участников с понятием «психологический (внутренний) ресурс личности – участники делятся опытом преодоления стрессов
- упражнение на сплочение группы и повышение динамики

**Обобщающее упражнение «Лекарство от стресса»**

**Задачи:**

- обобщение полученного в ходе тренинга материала
- обмен участников опытом

**9 этап**

**Завершение тренинга, получение обратной связи от участников**

**Задачи:**

- получение обратной связи от группы в целом и от каждого участника
- получение анкеты с обратной связью