

Тема: Как справляться с высокими нагрузками и быть стрессоустойчивым

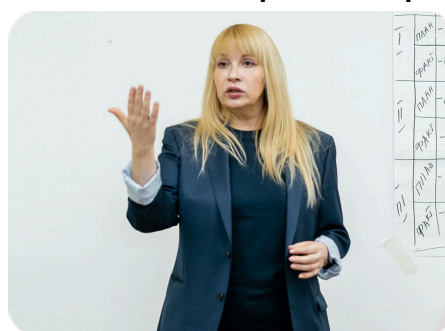
Прехедер: С 1 июня тренинг по управлению стрессом

Добрый день, МАХ!

Вы знаете, что 61% сотрудников испытывают стресс на работе? В декабре прошлого года «Авито.Работа» опросили 7 000 работающих людей из разных регионов страны. Люди оценили свое психологическое состояние почти на 6 баллов из 10, где 1 балл — это полное отсутствие стресса, а 10 — сильное напряжение. Темп жизни вырос, вместе с ним увеличился объем информации, наш мозг не успевает справиться с нагрузкой и происходит ответная реакция на изменения в жизни — стресс.

Вот что говорит о стрессе **Валерия Ильичёва**, практикующий психолог-консультант, коуч, ведущая тренинга **«Анти-стресс: управление собой в условиях повышенных нагрузок»**:

фото Валерии



«Реакция на стресс происходит на физическом уровне. А когда мы находимся не в контакте с телом, то не успеваем вовремя отреагировать и предотвратить стресс. И тогда мы встречаемся не с его причинами, а с серьезными последствиями.

У стресса есть три этапа. Все начинается с усталости, накопившейся тревоги и беспокойства. Они могут быть перманентными. На следующем этапе стресса появляются компоненты депрессивного состояния (не депрессии). И третий этап — это эмоциональное выгорание.

На мой взгляд, нам не хватает осознанной культуры отдыха и восстановления в ежедневном режиме. Качественного отдыха может быть достаточно и двадцать минут в день. На тренинге мы с участниками осваиваем приемы восстановления энергии и делаем упражнения, которые помогают повысить стрессоустойчивость».

Хотите научиться более гибко адаптироваться к происходящему в жизни, сохранять эмоциональную устойчивость и получать больше удовольствия от жизни? Приходите на тренинг **«Анти-стресс: управление собой в условиях повышенных нагрузок»**. Он начнется 1 июня.

нарисовать баннер:

- тренинг

- «Анти-стресс: управление собой в условиях повышенных нагрузок»
- с 1 июня / очно / 28 000 р.
- Валерия Ильичёва — сертифицированный бизнес-тренер, организационный консультант, коуч, практикующий психолог-консультант.



- картинка

Программа состоит из пяти модулей:

1. Энергетический тонус и жизненная энергия.
2. Стресс и жизнестойкость.
3. Контроль эмоционального напряжения в сложных ситуациях.
4. Инструменты саморегуляции. Энергия ресурсных состояний.
5. Стрессоустойчивость как следствие верного стиля мышления.
6. Профилактика стресса и профессионального выгорания.

На тренинге вы узнаете способы, как преодолевать стресс. Вы начнете работу с личной диагностики и узнаете свой текущий уровень стресса. Далее разберите, по каким признакам распознать стресс на ранней стадии и отработаете стратегии, которые помогут вам преодолевать стрессовые ситуации. **Около 80% тренинга занимает практика.** В упражнениях и играх вы будете тренировать в себе навык адаптивности к внешним событиям, чтобы повысить стрессоустойчивость.

[кнопка СМОТРЕТЬ ПРОГРАММУ](#)

Что интересного будет на обучении:

Тренинг наполнен разными техниками и инструментами на исследование ресурсного состояния, эффективных моделей мышления, экологии общения и взаимодействия в сложных ситуациях. Например:



Игра «Каузальный интеллект» — во время игры вы узнаете, какие установки мышления и модели поведения помогают вам становиться более счастливым, а какие наоборот — провоцируют кризисы в жизни. Вы узнаете, как действовать в тех случаях, когда вы можете повлиять на происходящее, и как принимать ситуации без стресса, когда вы ничего не можете сделать. Передать словами особенности этой игры и ее ценность сложно, лучше всего сыграть в нее и получить этот опыт.



Игра «Анти-кризис. Анти-стресс» — в этой игре собрано 88 инструментов профилактики и преодоления стресса, которые сохранятся у вас как памятка по анти-стрессу.



Метафорические карты — метафоры помогают находить ответы на те вопросы, где рациональный мозг выстраивает защиту. С помощью метафорических карт можно исследовать причины стресса или способы выхода из него.



Набор практик — вы попробуете инструменты по работе с мышлением, по управлению и трансформации своих эмоций. Используйте физические экспресс-методы, которые помогут снять первую стрессовую реакцию и повысить стрессоустойчивость.

кнопка **ОСТАВИТЬ ЗАЯВКУ**

Ведущая тренинга

фото Валерии



Валерия Ильичёва — сертифицированный бизнес-тренер (г. Москва, г. Сочи), организационный консультант, коуч, практикующий психолог-консультант

(действительный член ППЛ г. Москва). Опыт преподавательской и тренерской работы с 1996 года. С 1997 года опыт психологического консультирования.

Врезка:

Валерия Ильичёва о программе:

«Одна из моих любимых практик в этом тренинге — разбор стрессовых кейсов участников. Мы проигрываем стрессовые ситуации и ищем решения, что можно сделать в конкретном случае. Изменения лежат в пост-тренинговом пространстве. Ведь если не применять инструменты, все останется как прежде. На эту программу я приглашаю людей, которые готовы рискнуть, внести качественные изменения в свою жизнь и чувствовать удовлетворенность».

Старт тренинга 1 июня. Присоединяйтесь к обучению и получите инструменты, чтобы управлять стрессом и поддерживать жизненную энергию.

[кнопка НА СТРАНИЦУ ТРЕНИНГА](#)