

Тренинг "СТРЕССМЕНЕДЖМЕНТ"

Шымкент, Казахстан

Мақсаты - эмоцияларды тиімді басқару жағдайларында ақыл-ой және эмоциялық тыныштық сақтау дағдыларын қамтамасыз ету, психологиялық күйзелісті түзету, кәсіби және эмоциялық шаршау синдромын алдын алу.

Оқыту мазмұны

- Стресс дегеніміз не?
- Стресстің пайдасы.
- Стресс – жау.
- Стресс адам денсаулығына әсері объективті және субъективті аспектілері .
- Стресс кезеңдері. Дистресс.
- Блоктары мен стрессты қамту функциясы.

Стресс жұмыс орнында

- Кәсіби күй синдромының.
- Кәсіби күйдіретін үш құрамдас.
- Кәсіби күй синдромының алдын алу.

Стресстік жағдайлардың алдын алу және түзету әдістері

- Стресс жағдайында жедел жәрдем.
- Өзін-өзі реттеу.
- Өзін-өзі гипноз.
- Би қозғалысы терапия.
- Тыныс алу және релаксация әдістері.

- Стресс әсерлерін болдырмау.
- Жан-жақты адамдармен жақсы қарым-қатынас жасау.
- Теріс ұстанымдарды өзгерту.
- Болашаққа ұмтылу.
- Стресс үйреншікті реакцияларды өзгерту.
- Өзін-өзіне деген сенімділігін арттыру.
- Жағымсыз ойлардың жолын кесу.
- Әріптестермен бейбіт қарым-қатынас туралау.

Организатор

ТӘЖІРИБЕЛІК ПСИХОЛОГИЯ ЖӘНЕ ПСИХОТЕРАПИЯ ЕУРАЗИЯЛЫҚ ИНСТИТУТЫ
Тренер

Атаева Жанат Калназаровна
Дата проведения

10.11.2017
Время проведения

10.11 /17.00-20.00/, 11-12.11. 2017-ж. /10.00-18.00/
Место проведения

г. Шымкент, ул. Желтоқсан 17а-31
Контакты

+7/7252/21-01-93, тел/факс: +7/7252/21-02- 34, ұялы тел.: +7 705 855 52 67, +7 702 509 53 45
Контактное лицо

Махатай Айжан

Цена: **37 000** ₸

Тип объявления:
Услуги, предлагаю

Торг: --

Махатай Айжан

87058555267

ул. Желтоқсан 17а офис 31