

## **Тема: «Стресс-менеджмент»**

### **Целевая аудитория:**

- ✓ руководители организаций;
- ✓ начальники структурных подразделений;
- ✓ специалисты.

### **Цели и задачи тренинга:**

- познакомиться с природой и последствиями стресса;
- научиться сглаживать и предотвращать стрессовые ситуации;
- освоить методы борьбы со стрессом;
- научиться восстанавливать физические и душевные силы.

### **Программа:**

1. Стресс. Стресс и здоровье.
2. Мифы о стрессе.
3. Диагностический блок. Исследование личности и психологического климата в коллективе.
4. Стресс в жизни человека. Синдром хронической усталости. Чикагская семерка.
5. Психологический климат.
6. Стресс-менеджмент в организации. Профессиональное выгорание. Психологический климат в коллективе.
7. Алгоритм выхода из стрессовой ситуации.
8. Энергосберегающие методики (цветопсихология, телесноориентированная терапия и др.).
9. Релаксация. Нервно-мышечная релаксация.
10. Практика позитивного мышления
11. Экспресс методы выхода из стрессовой ситуации (дыхательные методики, методы самовнушения и т.д.)
12. Профилактика стресса. Основы тайм-менеджмента.

**Бизнес-тренер: Людмила Тутынина** - Лауреат Республиканского конкурса «Психолог года», лауреат конкурса «Лучший предприниматель Гомельской области», победитель конкурса «Лучший предприниматель г. Гомеля». Эксперт-консультант на гомельском телевидении и радио. Автор статей по психологии различных белорусских изданий.

*С 2000 года проводит тренинги* в области психологии бизнеса. Клиентами являются «DANA HOLDINGS», Центр делового образования БелТПП, СОДО «Тимберлэнд», ПО «Белоруснефть», ОАО «Спартак», ОАО «Коминтерн», ОАО «Сахарторг», РУП «Белтаможсервис», РУП «Белпочта», РУП «Гомельэнерго», КСУП «Хоккейный клуб «Гомель», ОАО «Гомельпромстрой», КИПУП «Сож», ОАО «Гомельобой», Группа компаний «Славия», ОАО «Автобусный парк №6», «Гомельский В», «Гомельское отделение Белорусской железной дороги» и др.

### **Дополнительное образование:**

2018-2019 Высшая школа коучинга. Программа подготовки профессиональных коучей. (Москва, Россия).

2012, 2014 Стажировка по программе «Стресс-менеджмент» (Индия).

2013 Высшая школа практической психологии. Семинары и тренинги по семейной психологии, целостному развитию личности.  
2010 Стажировка по бизнес-психологии (Чикаго, США).  
2007 Академия Макани, Эннеаграмма-мастер.  
2005 Институт практической психологии «Иматон» Санкт-Петербург, Арт-терапевт.  
2005 Институт психотерапии и клинической психологии г. Москва, НЛП-практик.  
2003 Академия управления при Президенте Республики Беларусь. Современные психологические технологии в менеджменте.  
2001 Международная финансовая корпорация. «PR (связи с общественностью) для предприятия».

**Семинар состоится по адресу: Гомель, ул. Крестьянская 29А, 3 этаж  
ОАО «Сбербанк» (конференц-зал).**

**Время проведения: 19 мая 2022 г (четверг) с 10-00 до 16-00, начало регистрации в 09-30.**

**Стоимость участия в семинаре: 75,00 руб. с НДС.**

*\*Членам БелТПП предоставляется скидка 10%.*

*Скидка на второго участника - 10%, на третьего - 20%,  
20% для всех при наличии 4-х и более представителей от предприятия.*

**Подробная информация: [www.bizgomel.by](http://www.bizgomel.by), 8 0232 23 62 22; 22 18 20.**

*В случае заинтересованности просим направить заявку на участие в мероприятии **не позднее 18 мая 2022 г.** по факсу **+375 232 23 62 22** либо по электронной почте **[rio@ccigomel.by](mailto:rio@ccigomel.by)**.*