

ФЕДЕРАЛЬНАЯ АНТИМОНОПОЛЬНАЯ СЛУЖБА

Федеральное государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Учебно-методический центр Федеральной антимонопольной службы» (г. Казань)
ул. Оренбургский тракт, 24, г. Казань, 420059, тел.: (843) 598-37-00, e-mail: seminar@emc-fas.ru

Программа семинара – тренинга

«Управление стрессом»

Место проведения:
(г. Казань, Оренбургский тракт 24)

15.05.2024 (среда)

15.05.2024 (среда)	
10.00 – 11.30 (2 ак. часа)	Введение в стресс-менеджмент <ul style="list-style-type: none">• Понятия «стресс», «эустресс», «дистресс».• Источники и причины стресса.• Виды стрессоров (по адаптированной шкале Холмса –Рахе).• Признаки стресса (физические, психологические, поведенческие).• Взаимосвязь стресса со свойствами личности.• Стресс и эмоциональный интеллект.• Различия в восприятии стресса мужчинами и женщинами, в различные возрастные периоды. <p style="text-align: center;"><i>Рябова Татьяна Владимировна – приглашённый эксперт Учебно-методического центра ФАС России, руководитель центра исследования медицинского образования ФГБОУ ВО Казанский ГМУ, доцент кафедры психиатрии и медицинской психологии, кандидат психологических наук</i></p>
11.30 – 11.45	ПЕРЕРЫВ
11.45 – 13.15 (2 ак. часа)	Стресс при взаимодействии с людьми <ul style="list-style-type: none">• Стресс и осознанное отношение к жизни (mindfulness). Мыслительные шаблоны, их «перепрограммирование». Практикум. Упражнение «Колесо баланса».• Управление стрессом при коммуникациях, взаимодействии с людьми• Развитие навыков снижения стресса при общении с «трудными людьми».• Составление «Портрета стрессоустойчивого человека».
13.15 – 14.00	ПЕРЕРЫВ
14.00 – 14.45 (1 ак. час)	Профилактика стресса <ul style="list-style-type: none">• Способы профилактики стресса.• Виды и методы физического и психического расслабления.
14.45 – 15.30 (1 ак. час)	«Эмоциональное выгорание и стресс» <ul style="list-style-type: none">• Анализ различий между подходами к эмоциональному выгоранию различных авторов.• Практические упражнения по методам физического и психического расслабления.• «Стресс в меняющемся мире».