

На тренинге Вы:

- Научитесь избегать стрессовых ситуаций
- Контролируйте свои эмоции
- Окружите себя атмосферой комфорта

Программа тренинга:

- Что такое стресс
- Что вызывает стресс
- Контроль стрессовых ситуаций
- Оценка стресса
- Снятие стресса

Целевая аудитория:

- Руководители торговых предприятий
- Руководители производственных компаний
- Предприниматели
- Директора по продажам
- Менеджеры отдела продаж
- Торговые представители
- И все, все, все остальные!

Модуль 1. Стресс — из-за чего так много шума?

- Стресс-менеджмент
- Работа мозга
- Нам необходимы стрессовые ситуации
- Стрессовые ситуации в действии
- Боритесь со стрессами

Модуль 2. Факторы, вызывающие стресс

- В чем причины стресса
- Внутренние факторы, вызывающие стресс
- Внешние факторы, вызывающие стресс
- Почему Я?
- Медицинская помощь

Модуль 3. Контроль над стрессовыми ситуациями

- Управление стрессовыми ситуациями и снятие стресса
- Физический способ контроля над стрессом

- Эмоциональный способ контроля над стрессом
- Духовный способ контроля над стрессом
- Защита от стресса
- Удерживайте баланс

Модуль 4. Оценка стрессовых ситуаций. Упражнения

- 1.
1. Фанатичный контроль
2. Значительные события
3. Как вы реагируете на стрессовую ситуацию?
4. Журнал эмоций
5. Проверка физической формы
6. Проверка эмоционального и душевного состояния
7. Чувствуете себя угнетенно?
8. Жизненная лотерея
9. Больше, чем просто материальные ценности
10. Уверенны ли вы в себе?

Модуль 5. Снятие стресса. Упражнения

- 1.
1. Успехи в жизни
2. Искусство ведения спора
3. Не хороните себя преждевременно
4. Фиксируйте идеи
5. Антистрессовые спортивные тренировки
6. Ваше окружение
7. Смейтесь!
8. Освобождение от ненужного
9. Вы то, что вы едите
10. Перерывы
11. Гнев, ярость
12. Ароматные прикосновения
13. Традиции
14. Мой наставник
15. Страх перед публикой
16. Приливы энергии
17. Польза правильного дыхания
18. Путешествие без стресса
19. Иногда поговорить полезно
20. Выражение одобрения
21. Не делайте этого

22. Чтение как лекарство
23. Нытики
24. Труднодостижимые цели
25. Умение слушать
26. Чтобы дорога не превратилась в кошмар
27. Поиграем!
28. Правильное расслабление
29. Я согласен, если только
30. Вы не можете взять это с собой
31. Живите не торопясь
32. Отправляйтесь в путешествие
33. Духовный путь
34. Как противостоять корпоративной бюрократии
35. Потому что я этого достоин/достойна
36. Перешлите задание
37. Прогулки!
38. Распределение обязанностей
39. Спите!
40. Я сделал это!
41. Побитый рекорд
42. Логический спор
43. Музыка успокоит разъяренную душу
44. Защита от отрицательной реакции
45. Братья наши меньшие
46. Жизнь, вселенная и всё
47. Неизбежная расплата
48. Естественное расслабление
49. Перегрузка информацией
50. Поступайте честно
51. Разные ценности
52. Стимуляторы
53. Отсутствие новостей уже хорошие новости
54. Поиграйте с расписанием
55. Препятствия
56. Ответный комплимент
57. Дети
58. Медитация
59. Правило Парето
60. Конец хвастовству
61. Балуйте себя
62. Как справиться с переменами
63. Физические нагрузки
64. Время для себя
65. Лекарства
66. Телефонный контроль
67. Пусть светит солнце

- 68. Одежда не вызывающая стресс
- 69. Следить за потоком информации
- 70. Наполовину полный наполовину пустой

Методы обучения:

обучение проводится с постоянным обращением к профессиональному опыту, минимум теории (30%), максимум практической отработки навыков (70%) в ходе деловых игр, работы с кейсами, мозгового штурма, групповых дискуссий, тематических упражнений.

Каждый участник тренинга получает практические пособия, разработанные автором