

Победите стресс! Секреты успешного выхода из стрессовых ситуаций и стратегии для работы с повседневными вызовами

Формат обучения: Онлайн

Срок обучения: 1 день

Дата начала: 23.04.2025

Выдаваемые документы: Сертификат Moscow Business School

Программа обучения

Что вас ждет на мастер-классе:

- Важное о «плохом» и «хорошем» стрессе
- Алгоритм поведения в критических ситуациях для эффективного выхода из стресса
- Подробнее узнаете о том чего не надо делать при стрессе и как не дойти до выгорания
- Как не допускать хронический стресс и не выгорать
- Техники и упражнения, как повысить свою стрессоустойчивость и конкурентоспособность,
- Анализ личных стрессоров и триггеров
- Как поддерживать энергию и мотивацию в условиях неопределенности
- Техники планирования своего времени, чтобы не стрессовать от того, что ничего не успеваешь



Moscow
Business School
Leadership Energy