



Школа современной психологии ФППМ приглашает на тренинг **«Стрессоустойчивость»**
(Стресс-менеджмент)

(Снятие напряжения, преодоление стресса, эмоциональная стабильность, самопомощь в критических ситуациях)

Продолжительность тренинга - 9 ак. ч.

Потенциальные слушатели курса [«НЛП-Практик. НЛП-Мастер»](#) на этом тренинге могут познакомиться со своими будущими тренерами [НЛП](#)

Идет набор группы

Предварительная запись 8 916-151-06-72

Участники тренинга:

Все, кто стремится научиться управлять собой.

Результат тренинга:

- развитие и укрепление навыков самоконтроля
- сознательное управление собственным жизненным потенциалом, сохранение энергии в стрессовых ситуациях
- успешное управление здоровьем
- выработка алгоритма необходимого изменения жизненных установок

Тренинг включает:

- Практическое овладение приемами воздействия на свое психическое и физическое

состояние с целью его улучшения.

- Изучение приемов диагностики психофизиологического состояния человека.

Программа тренинга «Стрессоустойчивость. (Стресс-менеджмент)»

Цель тренинга :

- Изучение психофизиологических причин **стресса**, его последствий, психотерапевтические техники преодоления стресса и профилактика пост-стрессовых состояний.
- Отработка навыков освобождения от негативных установок, вредных привычек, неконструктивных стереотипов поведения и улучшение взаимоотношений с окружающими.
- Освоение приемов аутогенной тренировки (средства самопомощи), включающих в себя:
 - современные психотерапевтические техники;
 - элементы восточных духовных практик;
 - навыки [визуализации](#) , медитации;
 - регулирование сна, работа со сновидениями;
 - управления органами чувств, настроением, вниманием, эмоциями.

О тренинге:

Тренинг «Стрессоустойчивость» проводится на нашем факультете с 2004 года. Это практически-проверенная стратегия обучения, результатом которой является стабилизация внутреннего состояния и рост потенциальных способностей личности в различных аспектах жизнедеятельности. Изученный набор практических Вы с успехом сможете использовать для решения текущих проблем и достижения жизненных целей, казавшихся до этого труднодостижимыми. Возможно, некоторым участникам атмосфера *тренинга* и предлагаемые упражнения могут показаться необычными.

- Участникам **тренинга** предлагается материал и алгоритм действий для нестандартного внутреннего самоисследования.
- В ходе *тренинга* группа делится на микрогруппы для практической отработки полученных навыков.
- Участники *тренинга* будут выполнять задания на визуализацию, исследовать тонус мышц своего тела, вспоминать прошлые и моделировать будущие события.
- В конце *тренинга* участники делятся наблюдениями о проделанной работе с целью поиска наиболее эффективного использования полученного опыта.

- Для снятия усталости и мышечного напряжения, в процессе *тренинга* группа выполняет игровые упражнения из телесноориентированной гештальт-терапии.

Общая продолжительность *тренинга* - 9 ак.часов.
Запись 8 916 151-06-72

[Описание тренинга](#)

Программа тренинга.

Введение

1. Путь к релаксации

- Мы и мир вокруг нас
- Что такое **стресс**?
- Симптомы *стресса*
- Обуздание эмоций

2. Практика работы с тревожными состояниями

- Как избавиться от отрицательных эмоций
- Освобождение от тревоги
- Как разорвать цепь взаимных упреков

3. Учись пользоваться скрытыми богатствами

- Творческое воображение
- Дыхание и покой

- Дыхательные упражнения для быстрого снятия *стресса*
- «Воздушная медитация»

4. Достижение покоя

- Тело в покое и в движении
- Симптомы внутреннего напряжения
- Отдых и сон
- Элементы йоги
- Самомассаж
- Прием «Тающее тело»

5. Найти себя

- Способность изменяться
- Парадокс цели: объявление всеобщей эмоциональной амнистии
- Посмеемся над собой ...
- Техника «Карма на каждый день»
- Преодолеть тиранию времени

6. Стиль жизни

- Освобождение от груза привычек
- Внутреннее пространство
- Внешняя медитация
- Позитивные взаимодействия
- Полная внутренняя концентрация
- Пять способностей нашего сознания
- Делегирование полномочий

7. Баланс чувств и разума

- Управление вниманием
- Освобождение мысли

- Техника «По воле волн»
- Здоровое отношение к прошлому
- Эликсир успеха
- Жизнь, смерть и чудеса
- На пути к светлому будущему