

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

программа повышения квалификации

очная форма обучения

с применением электронного обучения
и/или дистанционных образовательных технологий

16 академических часов

О ПРОГРАММЕ

В электронном курсе слушатели узнают о причинах возникновения стресса, чем он опасен для человека, а также научатся бороться с ним.

Курс содержит теоретический материал и практические задания.

ПРОГРАММА КУРСА

1. Что такое стресс?
2. Стресс: причины, признаки, факторы.
3. Профессиональные деформации и профессиональное здоровье.
4. Психофизиология стресса.
5. Способы преодоления стресса.
6. Индивидуальное восприятие стресса.
7. Эффективное поведение в конфликтных ситуациях.
8. Профессиональное выгорание и его профилактика.

**ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ
В ОБЪЕМЕ 16 ЧАСОВ (БЕССРОЧНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ №4556 ОТ 28.09.2021)**