

# СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

23 НОЯБРЯ 2018  
Radisson Royal Hotel, Москва

## Программа

- 09:00–10:00 ☕ Регистрация участников, приветственный кофе
- 10:00–10:45 ▶ **Как повышать личную эффективность**  
Как сбросить балласт, найти себя и достигать целей, несмотря ни на что.  
Ключевые принципы личной эффективности руководителя.
- 10:45–11:00 ▶ **Внутренние источники жизненной силы**  
Что такое здоровая самооценка. Что делать, когда появляется чувство пустоты.  
Как открыть источник энергии внутри себя.
- 11:00–11:45 ▶ **Управление жизненной энергией вместо тайм-менеджмента**  
Как перестать выбирать между работой и собой и начать жить полноценной жизнью,  
оставаясь эффективным в бизнесе.
- 11:45–12:30 ▶ **Как правильно ставить задачи, чтобы не вгонять себя в стресс**  
Многозадачность – враг нервной системы, как правильно распределять дела и научиться  
заниматься одним делом за раз, правильно расставляя приоритеты и делегируя.
- 12:30 –13:30 ☕ Обед
- 13:30–14:15 ▶ **Как управлять негативными эмоциями**  
Как не позволить мрачным мыслям и неудачам разрушать себя. Как выстраивать ментальную  
защиту от агрессии и враждебности. Техника отделения эмоций. Техника запуска ложительных  
переживаний. Как развивать эмоциональную компетентность и аффективный самоконтроль.
- 14:15–15:00 ▶ **Ценность добрых отношений для психического  
и физического здоровья**  
Позитивные контакты – залог эффективности и эмоционального благополучия, особенно  
в зрелом возрасте. Как поддерживать хорошие отношения с людьми, сохраняя собственные  
границы, не впадая в зависимость и не поддаваясь манипуляциям.

- 15:00–15:45 ▶ **Как правильно отдыхать**  
Как провести выходные или отпуск, чтобы полностью перезарядиться: важные правила.
- 15:45 –16:15 ☕ **Кофе-брейк**
- 16:15–17:00 ▶ **Забота о теле как источник жизненной энергии**  
Что значит заботиться о теле. Какие физические нагрузки повышают выносливость психики и помогают добиваться результатов в бизнесе. Полезные привычки.
- 17:00–17:45 ▶ **Как привычные «успокоительные» средства влияют на организм**  
Какое воздействие на организм человека оказывает алкоголь, антидепрессанты, трава и другие «расслабляющие» средства. Взгляд медика/психофизиолога.
- 17:45–18:30 ▶ **Практикум: техники управления стрессом и релаксации**  
Приемы быстрого снятия стресса. Принципы саморегуляции. Техники релаксации. Упражнения, которые помогут каждый день оставаться в хорошем настроении и на пике физической и умственной активности.

Количество и состав тем и спикеров может быть изменено по независящим от организаторов причинам

## СПИКЕРЫ:

- Любовь Жуковская, соучредитель фитнес-центра индивидуальных тренировок «Анатомия»
- Светлана Иванова, автор программ MBA школы бизнеса МИРБИС, сертифицированный тренер по работе с персоналом
- Рафаэле Морелли, основатель и президент Института психосоматической медицины Riza (Istituto Riza di Medicina Psicosomatica)
- Светлана Лапшина, генеральный директор агентства недвижимости «БИГ Риэлти» и учредитель группы компаний «БИГ», мать шестерых детей
- Илья Степанов, эксперт в области чтения эмоций, влияния, проведения переговоров, сертифицированный профайлер, полиграфолог
- Марина Мелия, российский психолог, кандидат психологических наук, профессор

## Условия участия:

До 5 октября

**13 500** ₹

Финальная стоимость

**25 000** ₹

**Зарегистрироваться**

**По вопросам регистрации просьба  
обращаться к Марине Иванчиковой**

По тел.: 8 (495) 660-17-40

или e-mail: [ivanchikova@gd.ru](mailto:ivanchikova@gd.ru)

Онлайн регистрация: [stress.gd.ru](https://stress.gd.ru)