

СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ

23 НОЯБРЯ 2018
Radisson Royal Hotel, Москва

Программа

- 09:00–10:00 ☕ Регистрация участников, приветственный кофе
- 10:00–10:45 ▶ **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.
– Марита Портнягина, психолог, бизнес-тренер, компания SRC
- 10:45–11:15 ▶ **Внутренние источники жизненной силы**
Что такое здоровая самооценка. Что делать, когда появляется чувство пустоты.
Как открыть источник энергии внутри себя.
– Татьяна Костенкова, советник Президента по вопросам развития бизнеса и права, Finstar Financial Group
- 11:15–12:00 ▶ **Управление жизненной энергией вместо тайм-менеджмента**
– Наталья Самоукина, признанный эксперт в области управления персоналом, руководитель и владелец компании ООО «Школа тренинга Натальи Самоукиной»
- 12:00–12:30 ☕ Кофе-брейк
- 12:30–13:45 ▶ **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.
– Илья Степанов, бизнес-тренер, специалист по эмоциональному интеллекту и эффективным переговорам

- 13:45–14:30 ▶ **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.
– Светлана Хамаганова, психолог, ассоциированный коуч и тренер CCL (Center for Creative Leadership)
- 14:30–15:45 ☕ **Обед**
- 15:45–16:30 ▶ **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.
– Любовь Жуковская, соучредитель фитнес-центра индивидуальных тренировок «Анатомия»
- 16:30–17:15 ▶ **Принцип отдыха и набора энергии для управленца. Ключевой способ избежать выгорания и находить новые смыслы**
– Юрий Строганов, издатель журнала «Родители по-новому», автор книг. Психолог, организационный консультант и специалист по измеримому повышению эффективности
- 17:15–18:00 ▶ **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.
▶ – Анетта Орлова, психолог по личному развитию и эффективной коммуникации, кандидат социологических наук

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

Условия участия:

Стоимость

15 500 ₺

Зарегистрироваться

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

По тел.: 8 (495) 660-17-40
или e-mail: ivanchikova@gd.ru

Онлайн регистрация: stress.gd.ru