



Код 89995

Тренинг «Стресс-менеджмент и управление конфликтами. Профессиональный интенсив»

Курс о профессиональном стрессе руководителя, работе с ощущением чрезмерной ответственности, усталости от постоянной необходимости принятия решений. Разбор сложных ситуаций и решение конфликтов — часть работы руководителя, которая может стать источником идей, а не стресса

Санкт-Петербург, вт. 25 августа - чт. 27 августа 2026 г.

Начало занятий 25 августа во ВТ в 10:00.

Место проведения — Учебный центр ЦНТИ Прогресс г. Санкт-Петербург, Васильевский остров, Средний пр-т, д. 36/40 ст. метро "Василеостровская"

Для кого

Для руководителей организаций и структурных подразделений, менеджеров проектов; руководителей и специалистов, чья работа связана с высокой стрессовой нагрузкой

Программа

В ходе тренинга используются: разбор кейсов, групповые дискуссии, мини-лекции, деловые игры, тестирования, упражнения.

1. Первая помощь при высоком стрессе себе и коллегам.

Методы саморегуляции и самовосстановления. Противостояние давлению. Приемы работы с гневом. Как работать с волнением и тревогой. Приемы комфортной беседы. Как снимать напряжение в разговоре с собеседником. Как помочь своим сотрудникам.

2. Снижение напряжения в постоянном режиме.

Можно ли создать «благоприятный психологический климат» в коллективе. Рациональные приемы снижения эмоционального напряжения. Групповые методы регуляции состояния. Как влиять на других.

3. Приспособление к стрессовым факторам.

Ресурсные возможности стресса. Стадии стресса. 4 типа стресса на рабочем месте. Определение собственного уровня стресса. Как понять, что сотрудник в стрессе. Влияние долгосрочного стресса на эффективность работы. Укрощение многозадачности. Иррациональность и влияние ограничений на творческую активность.

4. Признаки информационной перегрузки.

Лимиты восприятия информации. Как справляться с многозадачностью и количеством переключений. Как освободить голову от ненужной информации.

5. Психотехники.

Как работать со страхами: оценки, нового, ответственности, выступления и другими. Упражнения на снятие напряжения через тело. Упражнение «Установки». Медитация «Мой ресурс». Арт-терапевтические методы. Техники регуляции сна. Разбор кейсов.

6. Конфликтные ситуации в коллективе: предупреждение и разрешение.

«Зоны особого внимания»: работа в сложных условиях, со сложным контингентом. Виды манипуляций и противостояние им. Причины возникновения конфликтных ситуаций. Как договариваться в конфликтных ситуациях. Деловая игра «Конфликтный сотрудник».

Условия участия

Стоимость участия одного специалиста составляет:

- с выдачей удостоверений на русск. и англ. языках 54 450 руб. без НДС.
- с выдачей удостоверения ЧОУ 51 450 руб. без НДС.

Просим Вас в платежном поручении указывать код мероприятия 89995.

Реквизиты для оплаты

Оплата производится на счет: Общество с ограниченной ответственностью "Регион"
199004, г. Санкт-Петербург, вн.тер.г. муниципальный округ № 7, пр-кт Средний В.О., д. 36/40, литера А, помещ. 747
ИНН 7801284371 КПП 780101001
Р/С 40702810632230002171
К/С 30101810600000000786
БИК 044030786

В расписании возможны изменения и дополнения. Перед тем как планировать обучение, проверьте даты на нашем сайте! Не является офертой.

Для регистрации слушателям необходимо иметь при себе копию платежного поручения, которая является пропуском на мероприятие.

После оказания услуг Вам будут выданы следующие оригиналы документов: договор, акт сдачи-приемки.

Для оформления финансовых документов необходимо иметь полные реквизиты Вашей организации, включая юридический адрес.

Тендеры и закупки

Участие в мероприятии можно оформить по 44-ФЗ или по 223-ФЗ. Чтобы обсудить участие нашей организации в закупочных процедурах, позвоните нам по телефону 8 (812) 331-88-88 или напишите на tender@cntiprogess.ru.

Корпоративное обучение

Планируете обучить на данном курсе группу от 8 сотрудников и более? Готовы провести для вас обучение в корпоративном формате: на территории вашей организации, в учебном комплексе ЦНТИ ПРОГРЕСС или онлайн в режиме реального времени. Возможна адаптация программы под ваши цели и задачи. Запрос коммерческого предложения можно оставить [на нашем сайте](#) или обратиться в Службу корпоративного обучения: 8 (812) 327-42-67, corp@cntiprogess.ru.

Бронирование гостиницы

Для бронирования гостиницы в Санкт-Петербурге просим Вас **не позднее, чем за десять дней до начала мероприятия**, подать заявку по телефону Службы гостиниц ЦНТИ "ПРОГРЕСС" **8 (921) 650-37-79** или по электронной почте hotel@cntiprogess.ru. Обращаем Ваше внимание, что стоимость проживания в гостинице не входит в стоимость мероприятия.

Больше информации на сайте www.cntiprogess.ru или по телефону

8 800 333-88-44