

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«Стресс-менеджмент, самоменеджмент и личная эффективность в
условиях неопределенности»

Общая характеристика программы

Цель программы - Формирование и развитие у слушателей психологических компетенций, предназначенных для повышения личной эффективности и достижения успеха в профессиональной деятельности.

Перечень профессиональных компетенций в рамках имеющейся
квалификации, качественное изменение которых осуществляется в
процессе обучения:

- способность быть готовым повышать личную эффективность, управлять стрессом и деловыми коммуникациями;
- способность применять способы преодоления трудных ситуаций и информационного противодействия;
- способность использовать в практической жизни модели и механизмы преодоления стресса, подходы и критерии эффективного самоменеджмента;

Планируемые результаты обучения по программе

По итогам освоения программы слушатели должны:

Знать:

- парадигмы управления стрессами,
- понятие и виды стресса,
- формы проявления и стадии развития стресса,
- модели и механизмы преодоления стресса; подходы и критерии эффективного самоменеджмента

Уметь:

- выделять и эффективно использовать копинг-стратегии,
- формировать позитивный имидж в общении и сфере деловых коммуникаций,
- обеспечивать личностное противодействие информационному стрессу,
- выявлять недостоверные и ложные сообщения в процессе коммуникаций,
- повышать эффективность личной организации, использовать принципы профессиональной этики