



**ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА
«РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
В ПЕРИОД ПЕРЕМЕН»
(1 ДЕНЬ)**

1. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА

Программа учебного курса рассчитана на 8 академических часов

**2. ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ И
ИХ ЗНАНИЯМ**

Курс ориентирован на слушателей, имеющих представление об основах управления.

3. ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ КУРСА

Цель курса – формирование системного представления у слушателей о формировании эмоционально устойчивых результат-ориентированных действий в период изменений на основе знаний о разных способах взаимодействия и владении навыками эффективных коммуникаций.

Курс ориентирован на ведущих специалистов, руководителей и владельцев предприятий и организаций.

4. ПРОГРАММА КУРСА

Тема	А/ч
Введение. Задачи курса	0,2
Различные поведенческие модели	0,8
Психологические типы людей и их типовые реакции в период стресса (МБТИ, Афанасьев и др.). Эмоциональная устойчивость различных типов.	2,5
Репрезентативные системы. Способы взаимодействия. Разные способы подачи и восприятия информации. Я-ТЫ коммуникации.	1,5
Язык тела: что нас выдает в стрессе в первую очередь. Управление стрессом через изменение позы.	1
Способы психологической разгрузки: диссоциация, рефрейминг, проекции. Библиотека образов.	0,5
Продуктивный выход из конфликта.	0,5
Семь правил эффективных изменений	1
Итого	8