

Академия устойчивого развития Союза банков Кыргызстана объявляет набор участников на тренинг:

Эффективное управление стрессом. Эмоциональный интеллект

Тренинг содержит теоретическую и практическую части по умению определять у себя и других людей присущую на конкретный момент времени эмоцию, способам переводить одну эмоцию в другую в зависимости от целей (управление эмоциями). Научиться определять свое наиболее частое эмоциональное состояние, переводить себя и других из не ресурсных состояний в ресурсные на основе последних научных данных в области нейрофизиологии и гормональной психологии. Вы узнаете почему одни источники утверждают, что стресс – это полезно, а другие, что он нас истощает. Как диагностировать стресс, как его предотвратить, как бережно выходить из него. Вы получите самые эффективные методики работы со стрессом.

Тренер:



Чертанова Айгуль - Эксперт в области построения эффективных команд и систем, развития организаций. Соучредитель и вице-президент «Национальной Ассоциации HR экспертов Кыргызстана», входит в APHRM (Asia Pacific Federation of HRM). Член HR Ассоциации Казахстана.

Преподаватель КЭУ HR Master Program, эксперт по HR и личной эффективности KRJC – Кыргызско-Японского Центра Человеческого развития, бизнес-тренер с пятнадцатилетним опытом.

Дата и время проведения: 21 апреля 09:00-16:00

Стоимость семинара: 4400 сом

Регистрация: https://ubacademy.kg/programs_courses/effektivnoe-upravlenie-stressom-emotsionalnyj-intellekt-2/

Контакты для регистрации:
w\а 0553 881191
0705 148226, 0550 090555
office@ub.kg

Программа тренинга

На этом тренинге мы разберём:

- ✓ Как управлять стрессом, чтобы не выгорать, а расти
- ✓ Как прокачать эмоциональный интеллект и использовать его в профессиональной среде и личной жизни
- ✓ Какие техники помогают быстро восстанавливаться после сложных ситуаций
- ✓ Как эффективно взаимодействовать с другими людьми, даже если эмоции зашкаливают

Результат:

Вы уйдёте со знаниями, которые помогут вам:

- ✓ Определять свои и чужие эмоции
- ✓ Управлять стрессом
- ✓ Повысить продуктивность и качество своей жизни