

**ПЛАН
ПРОВЕДЕНИЯ ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩИХ СЕМИНАРОВ
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

«Стресс-менеджмент (управление стрессом)»

№	Тема	Дата и время	Преподаватель	Количество часов (академич.)	Стоимость
1.	Стресс: понятие, виды, формы проявления. Учение Г. Селье о стрессе	23 октября 2017 г. 15-00	Плехова Е.В.	2 часа	150 рублей
2.	Психологический стресс. Причины возникновения. Стрессогенные установки	27 ноября 2017 г. 15-00	Плехова Е.В.	2 часа	150 рублей
3.	Особенности профессиональных стрессов (учебного, спортивного, стресса руководителей, стресса медицинских работников, синдром эмоционального выгорания)	26 февраля 2018 г. 15-00	Плехова Е.В.	2 часа	150 рублей
4.	Общие подходы к нейтрализации стресса. Способы саморегуляции стресса	26 марта 2018 г. 15-00	Плехова Е.В.	2 часа	150 рублей
5.	Безопасная коммуникация. Устранение стресса путем совершенствования коммуникативных навыков	23 апреля 2018 г. 15-00	Плехова Е.В.	2 часа	150 рублей
6.	Управление временем как элемент стресс-менеджмента	28 мая 2018 г. 15-00	Плехова Е.В.	2 часа	150 рублей

Запись на мероприятие

Записаться на выбранный Вами семинар можно, отправив заявку по электронной почте **omsk.cpkrz@mail.ru** или позвонив по контактному телефону: **53-52-26**.