



Программа онлайн-тренинга

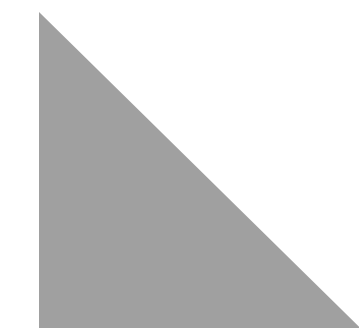
# СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ НА РАБОТЕ И В ЖИЗНИ

Виноградова Татьяна Николаевна

Психолог, коуч, игропрактик, специалист  
по телесно-ориентированной терапии

23 ОКТЯБРЯ 2024 С 17:00 ДО 19:00 (МСК)

Москва, 2024 г.



# ДЛЯ КОГО ТРЕНИНГ

---

Учителей и педагогов, психологов, преподавателей средних и высших учебных заведений, социальных педагогов, специалистов системы образования, родителей школьников и студентов, а также всех, кому интересны темы саморазвития и психологии.





## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИНГА

---

**Цель:** повышение профессионального уровня педагогов, обогащение и углубление знаний в сфере работы с направлением «стресс-менеджмент».

**Практическая значимость:** с помощью материалов тренинга познакомить участников с эффективными способами и методами стресс-менеджмента для работы со стресс-факторами в разных жизненных и рабочих ситуациях, помочь им выбрать из предложенных на тренинге свои, работающие методы и приемы для успешной реализации целей и задач обучающихся, а также для раскрытия своего личностного потенциала.

# АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ ТРЕНИНГА

---

Вопросы по преодолению стресса в самых разных жизненных ситуациях для сохранения психологического здоровья, повышения личной продуктивности, для более продуктивного обучения являются в настоящее время одними из самых актуальных и востребованных в сфере педагогики и психологии. В периоды социальных изменений нужно уметь не только ставить перед собой цели, выбирать работающие методы и технологии для их достижения, но и владеть методиками саморегуляции, стрессоустойчивостью, обладать необходимыми внутренними ресурсами для того, чтобы совершать регулярные эффективные действия по достижению намеченных целей и планов. Это одинаково актуально для всех участников образовательного процесса: как для учеников, студентов, воспитанников, так и для самих преподавателей, учителей, педагогов.

# Виноградова Татьяна Николаевна

---

Магистр психологии со специализацией  
«Организационная психология и коучинг»,  
специалист в области арт-терапии, телесно-  
ориентированной терапии, игропрактик

- Организатор и спикер международного фестиваля по арт-терапии и самореализации личности;
- Автор и ведущая игр, тренингов, курсов, мастер-классов;
- Автор метафорических ассоциативных карт;
- Организатор, тренер и спикер мероприятий различного уровня;
- Преподаватель йоги;
- Автор публикаций по психологии в СМИ;
- Стаж педагогической работы – 20 лет.

[protsvetays@gmail.com](mailto:protsvetays@gmail.com) | +7 (900) 385-90-90



## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

---

### 1. Знакомство — 5 минут

### 2. Тема стресса в психологии — 20 минут

- Упражнение «Незаконченное предложение» на тему: «Что для меня входит в понятие “стресс”».
- Краткий обзор понятий «стресс», «стресс-факторы», «стрессоустойчивость».
- Реакции личности на стрессовую ситуацию и их последствия.
- Упражнение «Я и стресс».

### 3. Стресс-менеджмент в психологии и коучинге: понятие, характеристика, особенности – 25 минут

- Стресс-менеджмент как новый эффективный инструмент управления психоэмоциональным состоянием.
- Пути и условия преодоления стресс-факторов с учетом сбережения психологического и физического здоровья с точки зрения стресс-менеджмента.
- Упражнение «Мои точки опоры».
- Упражнение «Баланс ресурсов».

### 4. Методы и приемы стресс-менеджмента — 30 минут

- Краткий обзор основных методов, применяемых в стресс-менеджменте: адаптивное биоуправление, терапия искусством, модификация образа жизни и мышления, средства самопомощи.
- Техника «Осознанное дыхание».
- Практика «5-минутая медитация».
- Кинотерапия как метод отреагирования и проживания человеком актуальных жизненных ситуаций и сложностей.
- Методика проведения кинотерапии.

### 5. Коучинговые технологии в стресс-менеджменте — 30 минут

- Осознанное следование своим истинным целям и потребностям как основа сохранения здоровья и личной эффективности.
- Упражнение «Координаты цели».
- Практики осознанности как эффективный способ управлять своим состоянием.
- Упражнение «Рецепт идеального дня».

### 6. Ответы на вопросы участников — 10 минут

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ~ 2 ЧАСА**

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ

# **ИНФОУРОК**

---

ведущий образовательный  
портал России

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

[INFOUROK.RU/KURSY](https://infourok.ru/kursy) | [INFOUROK.RU/MEROPRIYATIYA](https://infourok.ru/meropriyatiya)