

Программа онлайн-тренинга

Личная трансформация: от стресса к успеху

Сенченко Валерия Валентиновна,

психолог, автор книги «Проект 9 ½ недель.

Узнай себя и измени свою жизнь»

24 ИЮЛЯ 2025 С 17:00 ДО 18:30 (МСК)

Москва, 2025 г.

Для кого тренинг

Все, кто хочет научиться трансформировать стресс в ресурс для развития, а также тех кто находится на этапе перемен и чувствует потребность в новых стратегиях достижения целей и личностного роста.



Общая характеристика тренинга

Цель

Дать участникам практические инструменты для управления стрессом и его трансформации в энергию для достижения целей.

Практическая значимость

Участники получают инструменты для кардинального изменения своего отношения к трудностям и смогут использовать их как катализатор для личностного роста и достижения успеха.



Актуальность темы тренинга

Актуальность тренинга обусловлена стремительным ростом уровня стресса в современном обществе — по данным исследований, более 70% работающих людей испытывают хронический стресс, связанный с цифровизацией, ускорением темпа жизни и постоянными изменениями на рынке труда. В условиях экономической нестабильности, удаленной работы и размытых границ между личной и профессиональной жизнью люди все чаще сталкиваются с выгоранием, тревожностью и снижением эффективности, что требует новых подходов к управлению стрессом. Особую актуальность тренинг приобретает в эпоху постоянных кризисов и неопределенности, когда способность адаптироваться и превращать вызовы в возможности становится ключевым навыком для выживания и процветания как в карьере, так и в личной жизни.



Сенченко Валерия Валентиновна

психолог, предприниматель, писатель

- Автор книги-марафона «Проект 9 ½ недель».
- Создатель тренингов и марафонов для женщин
- Опыт психологической практики более 16 лет
- Более 1000 довольных клиентов, изменивших вою жизнь к лучшему

Краткое содержание тренинга

1. Знакомство – 5 минут
2. Вводная часть – 5 минут
3. Расставляем приоритеты – 20 минут
4. «Подводные камни». Что нам может помешать на нашем пути? – 25 минут
5. Что нам будет помогать на нашем пути? – 20 минут
6. Подведение итогов – 5 минут
7. Ответы на вопросы – 15 минут

Продолжительность ~ 90 минут



ИНФОУРОК
образовательный маркетплейс

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

INFOUROK.RU/KURSY | INFOUROK.RU/MEROPRIYATIYA