

Общая характеристика программы повышения квалификации «Стресс-менеджмент, самоменеджмент и личная эффективность в условиях неопределенности»

Цель реализации программы:

Формирование и развитие у слушателей психологических компетенций, предназначенных для повышения личной эффективности и достижения успеха в профессиональной деятельности.

По итогам освоения программы слушатель должен:

Знать

- парадигмы управления стрессами,
- понятие и виды стресса,
- формы проявления и стадии развития стресса,
- модели и механизмы преодоления стресса; подходы и критерии эффективного самоменеджмента

Уметь:

- выделять и эффективно использовать копинг-стратегии,
- формировать позитивный имидж в общении и сфере деловых коммуникаций,
- обеспечивать личностное противодействие информационному стрессу,
- выявлять недостоверные и ложные сообщения в процессе коммуникаций,
- повышать эффективность личной организации, использовать принципы профессиональной этики

Категория слушателей:

- лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование;
- лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.