

## «Бизнес-тренинги» центр дополнительного профессионального образования ИПМЭИТ



*На наших программах проходит много интересных тренингов и мастер-классов. Один из них посвящен «Управление стресс-иммунитетом»*

Ксения Германовна, расскажите, пожалуйста, в чём сущность программы и для кого она может быть полезна?

Запрос на данную тему как нельзя лучше отражает основные вызовы сегодняшнего мира. Каждый день в работе, дома, мы сталкиваемся со стрессом в разных формах и уровнях интенсивности. Наша программа – это практический инструмент, который сможет помочь нашим коллегам преодолеть ситуации профессионального и личного выгорания, а также даст конкретные практические рекомендации по их предотвращению.

Чему научится участник программы? Что он будет знать и уметь?

Все участники программы получают «практическую инструкцию» от наших профессиональных коучей по применению психологических техник работы со своим сознанием и телесными реакциями в момент испытывания стресса. По результатам обучения, слушатели смогут применить предлагаемые техники в своей профессиональном и личном окружении, тем самым улучшив качество и содержание жизни.

Расскажите подробнее о стажировке: как она проходит, в чём её цель и польза, кто преподаватели?

Все программы готовились с учетом «живого участия» каждого из слушателей и индивидуального подхода к каждому. Для большей вовлеченности каждого, все занятия проводятся в комфортном коворкинг-центре ИПМЭИТ.

С другими нашими программами вы можете ознакомиться здесь.