

## **Тренинг: Стресс-менеджмент**

Тренинг «стресс-менеджмент» обучает управлению стрессом в организации и навыкам снижения уровня стресса. Тренинг необходим прежде всего тем организациям, деятельность которых связана с эмоциональными перегрузками. Тренинг «стресс-менеджмент» направлен на освоение техники расслабления и учит управлять стрессом.

Тренинг рассчитан на руководителей высшего и среднего звена, менеджеров всех уровней, административных работников.

### **Цели и задачи тренинга:**

- обучение участников использованию собственных ресурсов для снятия напряжения;
- пересмотр старых стереотипов расслабления.

**Продолжительность тренинга «Стресс-менеджмент» – 16 часов (2 или 3 дня)**

Посмотреть другие [бизнес тренинги и семинары](#)