

ПРОГРАММА КУРСА

МОДУЛЬ 1

ПРИРОДНАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА ОТ СТРЕССА

Раздел 1.1 Стресс, темперамент и интеллект. Кто я в плане природной стрессоустойчивости?

Раздел 1.2 Стресс женский и мужской. Что мне мешает избежать стресс?

Раздел 1.3 Приемы, повышающие стрессоустойчивость. Как научиться подавлять тревогу?

МОДУЛЬ 2

НЕКОМПЕТЕНТНОСТЬ – ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ ПОСТОЯННОГО СТРЕССА

Раздел 2.1 Компетенция и компетентность – что это. В чем я компетентен, а в чем нет?

Раздел 2.2 Как научиться уважать в себе труса

Раздел 2.3 Уязвимость (некомпетентность) в семье. В чем ваша семейная некомпетентность?

Раздел 2.4 Конфликт «отцов и детей». Кем на самом деле должны быть родители для своих детей?

Раздел 2.5 Отношения молодых со старшим поколением. Как уйти от конфликта к сотрудничеству?

МОДУЛЬ 3

СТРЕССЫ НА ПРОИЗВОДСТВЕ (В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СРЕДЕ)

Раздел 3.1 Об энергетических вампирах

Раздел 3.2 Уязвимость (некомпетентность) на работе. Что я хочу изменить в работе?

Раздел 3.3 Стрессы из-за некачественной организации труда. Как исправить ошибки, приводящие к кризисам и конфликтам в коллективе?

Раздел 3.4 Стрессы из-за профессиональных ошибок работника. Какие профессиональные ошибки я допускаю?

Раздел 3.5 Счастье и смысл жизни. Что мешает стать счастливым?

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ НА СТРЕСС

Раздел 4.1 Введение в методику «7 радикалов». Декоративное начало (истероидный радикал) в характере. Как распознать демонстративную натуру?

Раздел 4.2 Упорядоченно-агрессивное начало (эпилептоидный радикал) в характере. Как выстроить отношения с агрессивной натурой?

Раздел 4.3 Как прокачать или приглушить в себе эпилептоидный радикал

Раздел 4.4 Лидерское, созидательное начало (паранойяльный радикал) в характере. Как выявить лидера и выстроить с ним гармоничные отношения?

Раздел 4.5 Гармонизирующее начало (эмотивный радикал) в характере. Как выстроить комфортные отношения с его носителем?

Раздел 4.6 Креативное начало (шизоидный радикал) в характере. Как выглядят внешне креативные натуры?

Раздел 4.7 Все хотят быть паранойяльным радикалом

Раздел 4.8 Консервативное начало (тревожный радикал) в характере. Как взаимодействовать с таким человеком?