



# Тренинг

## «Стрессоустойчивость - опора на внутренние ресурсы»



3 академических часа / Онлайн

### Программа тренинга:

- Диагностика текущего состояния устойчивости к стрессу
- Изменения на уровне организма в моменты стресса
- Три состояния сознания
- Работа идеодинамических феноменов
- Экспресс-техники саморегуляции эмоциональных состояний
- Практикум по применению техник саморегуляции
- Техники восстановления внутренних ресурсов организма

**Результат:** участники освоят техники саморегуляции эмоциональных состояний и восстановления внутренних ресурсов организма.

16:00

27.10.2021

