

СЕРТИФІКАТНА ОСВІТНЯ ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «СТРЕС МЕНЕДЖМЕНТ»

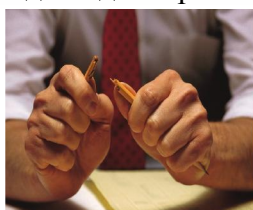
Керівник програми –
доцент кафедри гуманітарних
дисциплін,
кандидат психологічних наук,
доцент
Ірина Всеволодівна Нікітіна



*Стрес – це усе що, відбувається з людиною,
якщо вона не лежить у своєму ліжку.*

Р. Люфт

Стрес є природним наслідком того, що ми живемо у реальному світі. Стрес у перекладі з англійської – тиск, напруга. Стрес – це неспецифічна емоційна реакція, що виникає у відповідь на різноманітні екстремальні впливи: спека чи холод, перший стрибок з парашутом

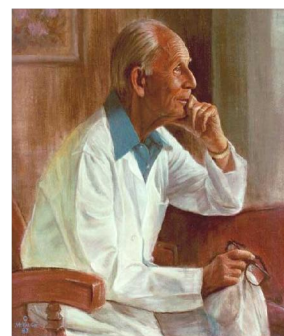


чи зміна місця проживання, працевлаштування чи проблеми в особистому житті або на роботі. Всі ці ситуації викликають у нас стресову реакцію. Застосування неефективних способів боротьби зі стресами засмучує та приносить нещастя. Вміння



приборкати енергію стресу сприяє успіху та здоров'ю.

Поняття «стрес» ввів 50 років тому біохімік Ганс Сельє, який визначив цим терміном стан напруження організму, який повинен мобілізувати всі

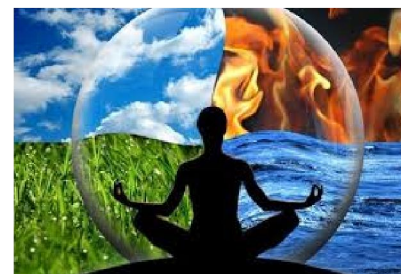


свої захисні сили, щоб зустріти загрозову ситуацію.

Реакція на стрес з фізичної точки зору – це відпрацьована звітка, що доставляється за допомогою нервових імпульсів разом з гормонами до кожної частини тіла. Ганс Сельє відрізняв три фази реакції на стрес, тобто відповіді тіла на ситуацію, що дратує. Спочатку виникає так звана реакція тривоги, що постачає тілу додаткову енергію, яку людина може використати для вирішення ситуації чи втечі від неї. Далі відбувається інший процес, так зване пристосування чи адаптація, при якому виділяється гормон, що має протизапальну дію. Якщо ж стресори зберігають свою постійність, то з'являється хвороба адаптації – виснаження. Швидкість досягнення цієї фази залежить від фізичного стану людини та наявності у неї психологічного потенціалу до протидії.

Причин виникнення стресу безліч, він не займає тільки тих, хто не виходить з дому та нічого не робить, хоча, навіть повна бездіяльність також є стресом. Люди по-різному реагують на одну й ту саму ситуацію, наше життя у наших руках і лише ми обираємо результат дії стресу на нас. Безумовно, чим важливіша подія, тим сильніша хвиля енергії, що призначена в одному випадку для боротьби чи втечі від того, що лякає, в іншому – для того, щоб спіймати та мобілізувати потенціал того, що подобається.

Рішення будь-якої стресової ситуації очевидно: відпустити те, що вже втрачено, змиритись з неминучим і повернутися до того, що по-справжньому важливо і можливо. Отже, стрес – наш перманентний стан і потрібно навчитися жити і перемагати у величезному потоці інформації, в умовах криз, зростаючої конкуренції, браку часу, страху змін, відсутності впевненості у майбутньому, негараздах у корпоративній комунікації та в особистому житті.



Сертифікатна освітня професійна програма «СТРЕС МЕНЕДЖМЕНТ» розроблена для студентів бакалаврату і магістратури Національного університету харчових технологій, а також для інших слухачів, які цікавляться психологією стресу, хочуть розробити індивідуальну психологічну модель подолання стресів, готові використовувати енергетичний потенціал стресу для розвитку і самореалізації в житті. Це допоможе сформуванню власної стресостійкості для максимальної мобілізації творчого потенціалу особистості у навчальній і професійній діяльності, а також для успішного працевлаштування.

Програма рекомендована фахівцям підприємств харчової промисловості, науково-дослідних установ, вищих навчальних закладів, організацій усіх форм власності з метою підвищення психологічної компетентності у вирішенні кризових, стресогенних ситуацій в процесі організації фахової діяльності, а також у розвитку власного потенціалу конкурентноспроможності на вітчизняному та європейському ринках праці.

По завершенні навчання слухачам програми видається сертифікат Національного університету харчових технологій.

Організатором і керівником тренінгу «СТРЕС МЕНЕДЖМЕНТ» є викладач психологічних дисциплін **Нікітіна Ірина Всеволодівна**. В роботі тренінгу беруть участь практичні психологи та соціальні педагоги, які мають значний досвід практичної та наукової роботи.

Курс «СТРЕС МЕНЕДЖМЕНТ» проводиться у формі психологічного тренінгу, що містить такі навчальні модулі:

1. Що таке здоров'я і як бути здоровим?
2. Що таке стрес? Добре це чи погано?
3. Психологічна стратегія і тактика подолання стресу.
4. Розвиток стресостійкості фахівця як складової його конкурентності на ринку праці.
5. Психодіагностика.

Після закінчення тренінгу «СТРЕС МЕНЕДЖМЕНТ» слухачі зможуть використовувати енергетичний потенціал стресу для розвитку здібностей, створення умов і психологічних засобів для задоволення актуальних потреб і формування індивідуальної моделі подолання стресів.

Програма побудована таким чином, що опанування кожного навчального модуля передбачає практичні заняття у формі психологічного тренінгу.

Тривалість програми – 8 тижнів (з 22 березня по 22 червня 2018 р.).

Обсяг програми – 32 годин (4 години у тиждень).

Вартість навчання – від 1500 грн. залежно від кількості слухачів.

Інформаційний пакет із сертифікатної освітньої професійної програми «СТРЕС МЕНЕДЖМЕНТ» містить:

- програми всіх навчальних модулів тренінгу;
- тематику психологічних вправ, ділових ігор,
- банк психодіагностичних методик;
- список рекомендованої літератури.

Запис для участі у тренінгу здійснюється у заступника з виховної роботи декана факультету чи директора навчально-наукового інституту, а також на кафедрі гуманітарних дисциплін, каб. 401,407, корпус Г; тел. 287-92-93, 287-97-91; e-mail: kafukrzn@ukr.net

Контактна особа: **Ірина Всеволодівна Нікітіна**; e-mail: iunika1511@gmail.com;
моб.0666496517; 0989449879;

Формування навчальних груп відбудеться 19- 21 березня 2018 р. , з 12.30 по 16.30 год., на кафедрі гуманітарних дисциплін, каб.407 або 401, корпус Г

Запрошуємо студентів, магістрантів й аспірантів Національного університету харчових технологій, а також усіх бажаючих на тренінг « СТРЕС МЕНЕДЖМЕНТ» !!!!!!!!!!!!!