

# КОНФЛИКТЫ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

**Автор и ведущий тренинга**

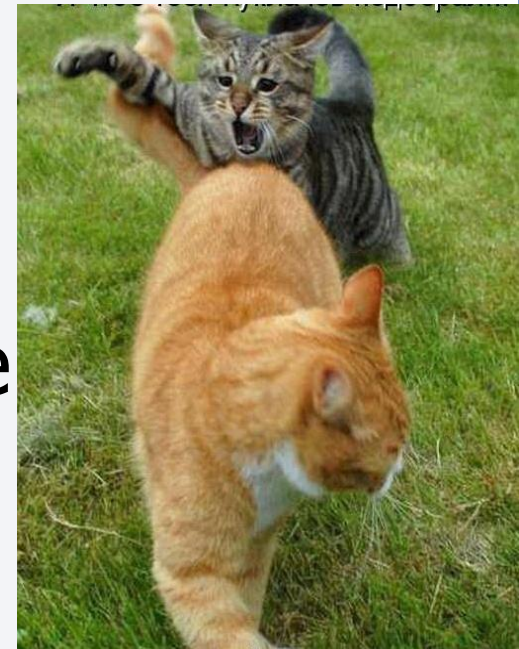
**старший преподаватель, бизнес-тренер**

**Черновалова Г.А.**

[g-chernovalova@yandex.ru](mailto:g-chernovalova@yandex.ru)

- Хотим мы этого или нет, но ежедневно испытываем на себе разрушительное влияние различных конфликтных ситуаций и стрессовых факторов: жёсткие переговоры, манипуляции, конкурентная борьба, различие целей и задач, внутриличностные противоречия и многое другое.

- Как результат – сложности во взаимоотношениях, снижение трудоспособности и отсутствие ожидаемых результатов.



- Тренинг «конфликты и стрессоустойчивость» позволит Вам овладеть компетенциями своевременной диагностики и управления конфликтными и стрессовыми ситуациями, что является важным конкурентным преимуществом, позволяющим удерживать позиции лидерства в современном мире быстроменяющихся технологий и жёсткой конкуренции.

## Цели тренинга:

- Сформировать положительный взгляд на природу и сущность конфликта и стресса.
- Научиться анализировать конфликтную ситуацию и выбирать верные стратегии взаимодействия в конфликте.
- Освоить техники управления конфликтом разной степени остроты и на разных его стадиях.
- Освоить технологии управления стрессом.
- Овладеть методами психологической защиты.
- Повысить коммуникативную компетентность.
- Повысить уверенность в себе.

# Программа тренинга:

- Современные взгляды на природу конфликта и стресса.
- Причины возникновения конфликтов.
- Диагностика предпочитаемого стиля поведения в конфликтной ситуации.
- Выявление интересов и потребностей сторон конфликтного взаимодействия.
- Способы управления конфликтами (межличностные и административные).
- Освоение техник эффективного общения в конфликтной ситуации: техника активного слушания, приёмы конструктивной критики, аргументация своей позиции, контроль и чтение невербалики и др.
- Освоение приёмов профилактики стресса и выхода из стрессовых ситуаций.
- Определение и контроль сигналов стресса.
- Управление своим эмоциональным состоянием.
- Устранение страхов, стереотипов и неуверенности в себе.

# Методика преподавания

- Активные формы обучения.
- Отработка полученных навыков через игровые ситуации, кейсы, практические задания.
- Использование видеоматериала.
- Видеозапись с последующим разбором.
- Раздаточный материал и презентация.