



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

Занятие «Сделай стресс союзником»

Формат обучения



Очно

Стоимость
(для группы)



35 000 руб.

Продолжительность



90 минут

Современный мир предъявляет к человеку высокие требования. Многократно ускорившийся ритм жизни, обилие информации, постоянно изменяющиеся условия вызывают стресс. В СМИ, фильмах, литературе его часто изображают в негативном свете. Однако всегда ли стресс вреден? Как он влияет на различные сферы нашей жизни? Можно ли им управлять и как это делать?

Занятие «**Сделай стресс союзником**» позволит ответить на эти и другие важные вопросы. Полученные знания будут полезны в самых разных жизненных ситуациях, когда необходимо снять напряжение, урегулировать эмоции и восстановить силы. Специальные аппаратные методы, основанные

на считывании физиологических показателей, позволят обучающимся эффективно овладеть приемами саморегуляции и выбрать для себя наиболее оптимальные.

Для кого:

занятие актуально для всех желающих. В особенности для представители профессий, связанных с большим количеством стресса и высокими нагрузками. Занятие адаптируется под возраст участников.

Вы узнаете

- 01 Что такое стресс и какие у него механизмы развития



- 02 В чем польза и опасность реакции стресса



- 03 Какие существуют методы и приемы саморегуляции своего состояния

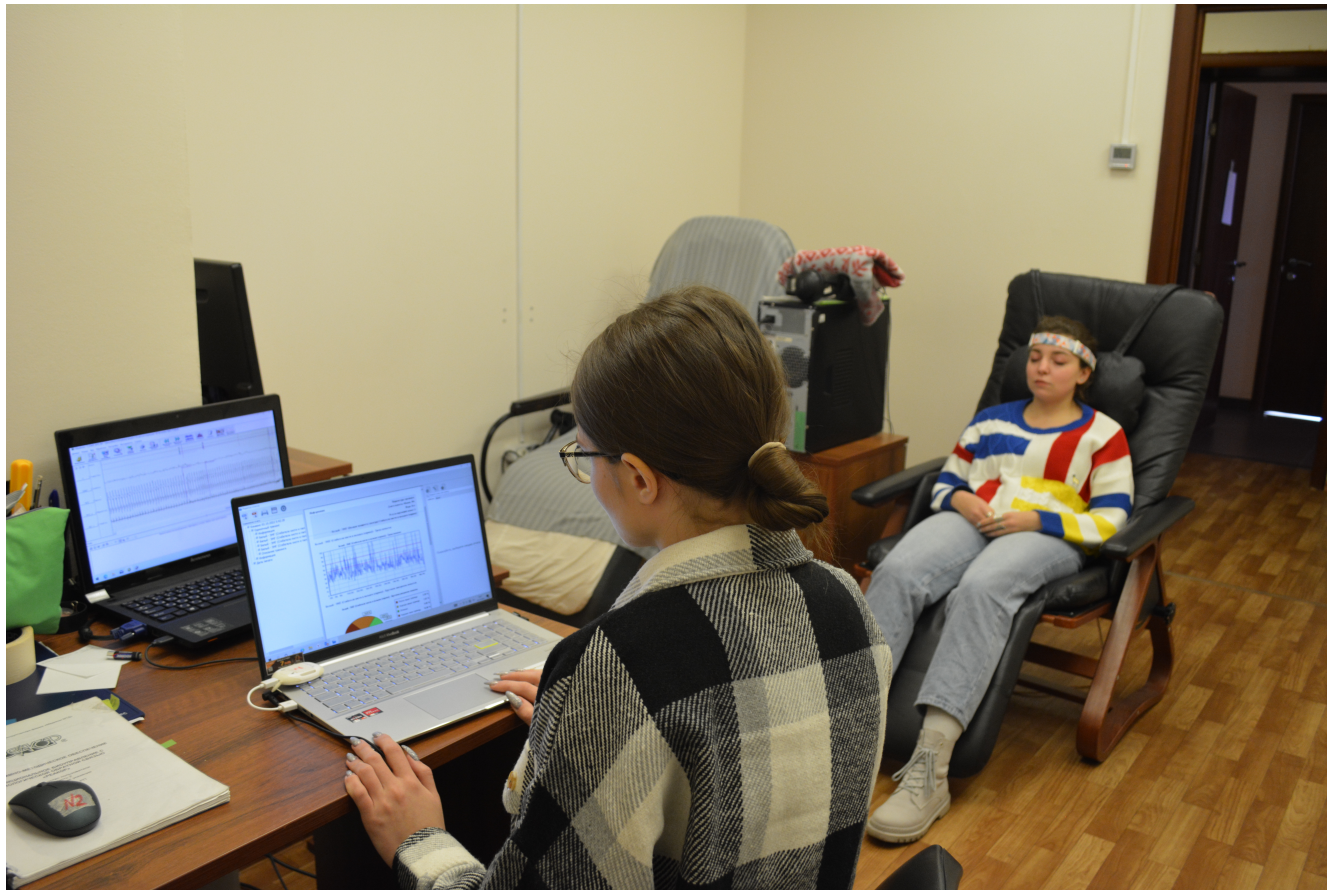


Вы научитесь:

применять различные методы саморегуляции, в том числе с помощью специальной аппаратной системы биологической обратной связи, которая позволяет в режиме реального времени отслеживать изменения физиологических показателей. При помощи мультимедийных и игровых

методов можно научиться влиять на данные показатели, тем самым управляя своим состоянием.

Как проходит занятие



Дополнительные вопросы

Количество человек в группе?

Группа формируется в количестве до 25 человек.

Как записаться на занятие?

Заявку можно направить на почту **cepp@psi.mchs.gov.ru**.

