

**17 мая 2023 г. (среда)**



## **Жизнестойкость как основная форма борьбы с дистрессом**

**Продолжительность:** 4 ак.ч. с 10:00 до 13:30. Перерыв на кофе с 11:30 до 12:00.

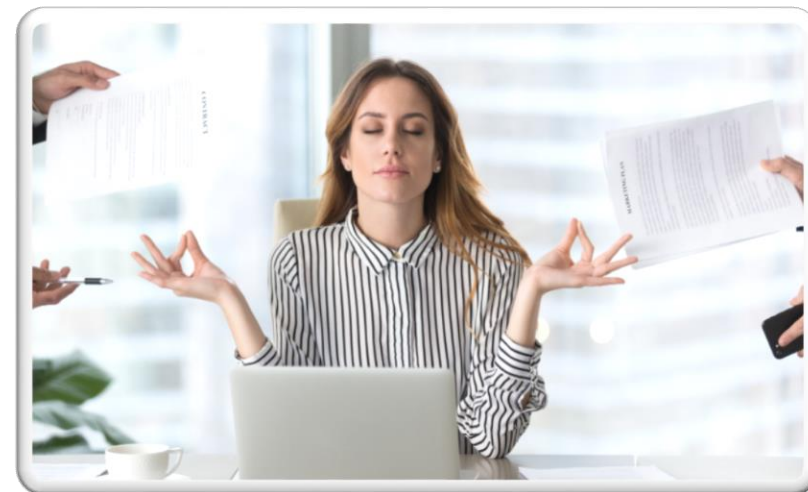
**Цель:** осознать новую реальность существования и результативности во время множественных кризисов.

**Целевая аудитория:** антикризисные менеджеры, руководители, служба HR.

**Спикер:** Филиппова Елена - бизнес-консультант международного уровня. На семинарах и тренингах передает свой 20-летний опыт работы в T&D и рекламном менеджменте.

### **Ключевые темы:**

- Множественный стресс и его проявления в разных форматах;
- Оценка эффективности психологических приемов управления стрессом. Техники достижения промежуточных результатов;
- Жизнестойкость для всех: как выбрать лучшую тактику для личной стабильности;
- Жизнестойкость лидера: как устоять самому и найти силы мотивировать других.



**Формат тренинга:** Мини-лекция, фасилитация, ролевая игра, моделирование ситуации.