

антистресс-марафон

СТАТУС: СПОКОЕН



ОНЛАЙН-МАРАФОН СТАТУС: СПОКОЕН

Это интенсивный формат обучения для развития навыков стрессоустойчивости и саморегуляции

Сейчас мы живём в условиях постоянных и быстрых изменений. Нам часто приходится решать нестандартные задачи и принимать большое количество решений.

Это приводит к высокому стрессу, раскачивает наше эмоциональное состояние и забирает энергию. Именно поэтому на первый план выходят умения по управлению своим внутренним состоянием в стрессовой ситуации и навыки формирования ресурсных состояний.



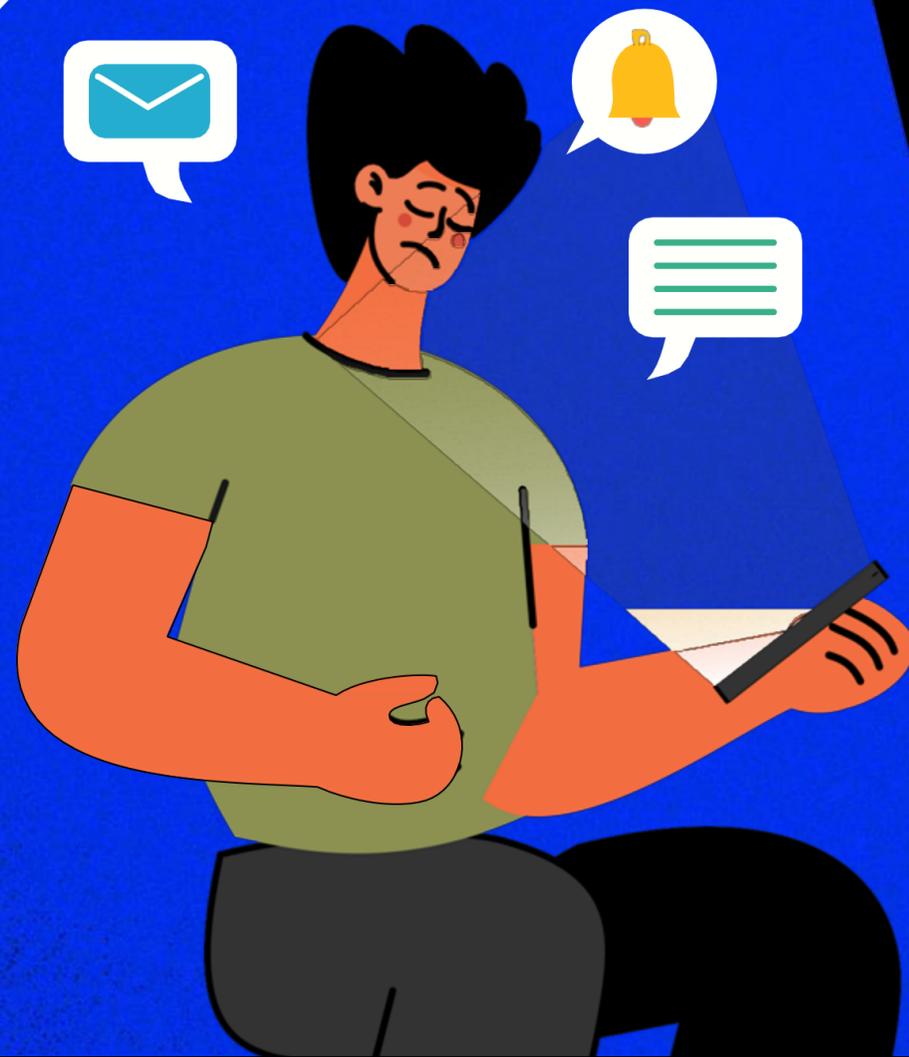
Марафон позволит участникам понять, как повлиять на основные причины стресса, и поможет освоить современные техники психологической саморегуляции. Участники заложат основу для формирования индивидуальной системы управления своим состоянием в условиях постоянных изменений.

Мы покажем как экспресс-техники управления стрессовыми реакциями в момент их возникновения, так и долгосрочную технологию формирования личной стрессоустойчивости и психологического здоровья.

**TRAINING x
DEVELOPMENT
GROUP**

**INTERACTIVE
SOLUTIONS
GROUP**

ПЕРСОНАЛ В СТРЕССЕ



1

Нет желания заниматься рабочими и личными делами

2

Не могут сосредоточиться для принятия решений

3

Фокусируются на неприятных новостях и думают о негативных последствиях

4

Нарушен режим дня и режим питания: плохо спят, много или мало едят

РЕШЕНИЯ В МАРАФОНЕ

1 Участники поймут причины их психологического и физического состояния и узнают, как вернуться в конструктивное русло

2 Научатся влиять на свое состояние «здесь и сейчас»

3 Освоят методы формирования стрессоустойчивого поведения

4 Системное получение и отработка новых знаний, помогают сделать их частью ежедневной практики и рабочей деятельности, а также сосредоточиться на позитивных изменениях



КАК УСТРОЕН МАРАФОН



Длительность марафона — от 5 до 14 дней: за это время мы закладываем основу для развития навыка.



Единое пространство: марафон проходит на платформе TeamPulse с простым и удобным интерфейсом.



Каждый день — новая тема.
1 видеозанятие +
1-2 домашних задания.



Длительность одного видеоурока — не более 15 минут:
Bite-size обучение.



Замеры и Рефлексия: в марафон включены регулярные замеры уровня стресса. Также участники ведут дневник практик: это позволяет сформировать привычку отслеживания и управления своим состоянием.



Поддерживающие активности на портале: дополнительные задания, новости и активации все дни марафона.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАРАФОНА



Вводная часть

Рассматриваем типы реакций на неопределенность и обсуждаем природу стресса.

В этом блоке мы опираемся на работы Дж. Фишера, Р. Сапольски и т. д.



Методы преодоления стресса «через тело»

Здесь мы собрали лучшие физические практики. Их эффективность подтвердили исследования мировых специалистов, опубликованные на сайте [ВОЗ](#), [Национального центра биотехнологической информации](#), [Гарвардской школы общественного здоровья](#) и т. д.



Ментальные методы работы со стрессом

В этой части мы используем практики мастеров позитивной психологии, таких как М. Селигман, Д. Карнеги, А. Эллис, Д. А. Леонтьев и т. д.

Также в процессе прохождения марафона мы предлагаем участникам пройти экспресс-диагностику состояния стресса (ДСС).

Она позволяет выявить особенности переживания стресса и оценить степень саморегуляции, эмоциональной лабильности в стрессовых условиях. Автором методики является американский психотерапевт К. Шрайнер.



ПРОГРАММА МАРАФОНА

Урок 0

«Вводный урок:
структура марафона»

Урок 1

«Реакция людей
на неопределенность»

Урок 2

«Стресс: определение,
симптомы и причины»

Урок 3

«Дыхательные техники
снижения стресса»

Урок 4

«Телесные техники
снижения стресса»

Урок 5

«Восстановление биологических
процессов в стрессовой ситуации»

Урок 6

«Восстановление контроля
над ситуацией»

Урок 7

«Создание ментального
благополучия» часть 1

Урок 8

«Создание ментального
благополучия» часть 2

Урок 9

«Создание ментального
благополучия» часть 3

Урок 10

«Работа с ограничивающими
убеждениями»

Урок 11

«Неформальные техники
осознанности»

Урок 12

«Резилентность:
как быть жизнестойким»

Урок 13

«Подведение итогов: создание
индивидуальной системы
работы со стрессом»

УДОБНЫЙ ФОРМАТ ОДНОГО ОКНА



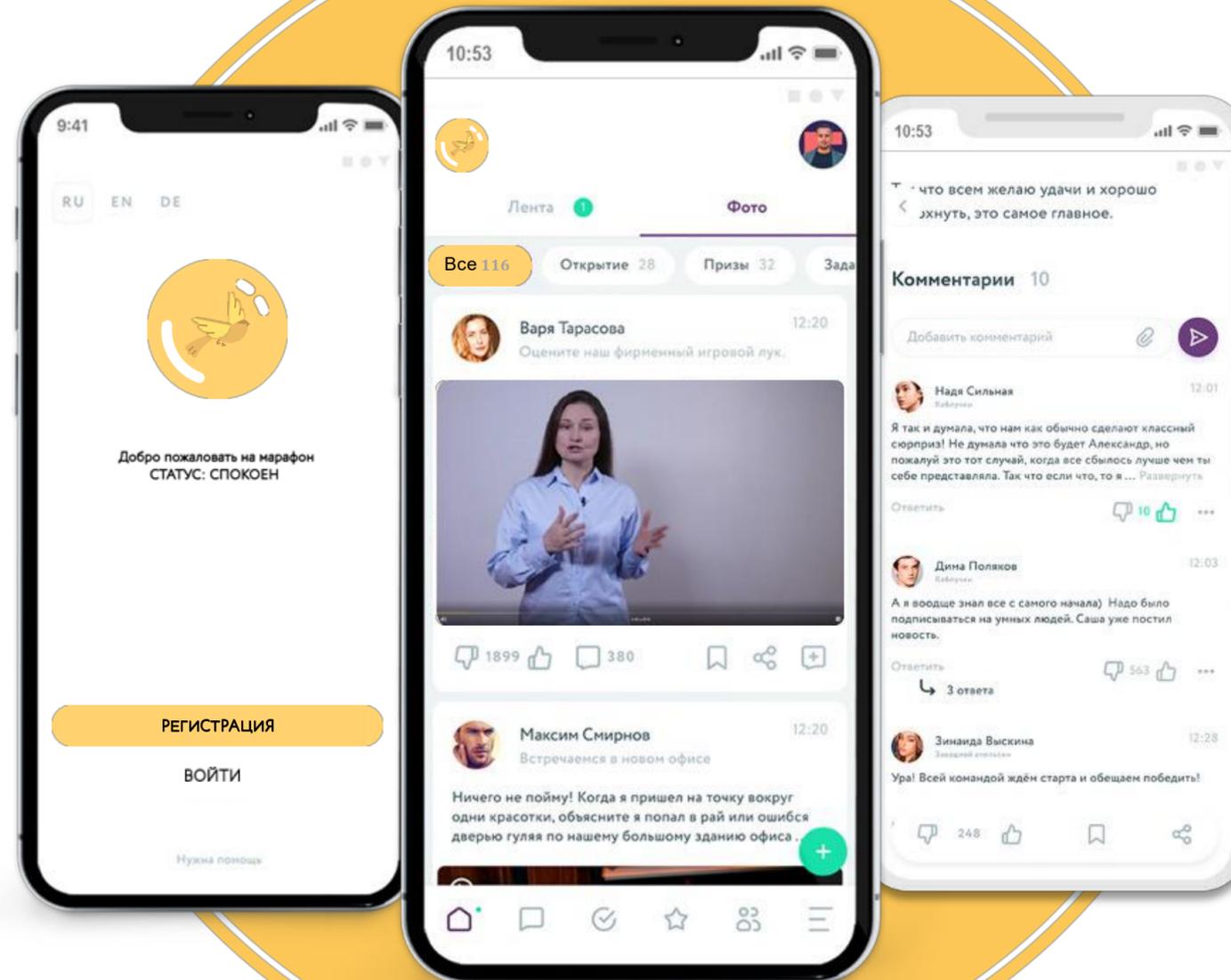
ВИДЕОПОТОК

Прямые трансляции и архив видеоуроков.



НОВОСТИ

От модераторов и участников с возможностью обсуждения и оценки.



ЗАДАНИЯ

По усвоению техник и в рамках дополнительной активности.



ОПРОСЫ И ЧАТЫ

Помогут следить за состоянием сотрудников.

ДЛЯ КОГО ПОДХОДИТ МАРАФОН

В современном мире всем сотрудникам нужно уметь поддерживать ресурсное состояние и справляться со стрессом.

Поэтому марафон подойдёт широкой аудитории сотрудников, вне зависимости от их специальности.

Уровень подготовки — любой.



Всем, кому интересно развивать и прокачивать свои навыки стрессоустойчивости и осознанности.

Всем, кто ищет простые и действенные инструменты работы со своим состоянием.

Всем, кто заботится о своем психологическом здоровье.

РЕЗУЛЬТАТ МАРАФОНА

УЧАСТНИКИ:

Поняли, что такое стресс, умеют выявить его причины и симптомы. ✨

Получили общее представление о способах преодоления стресса.

Освоили дыхательные и телесные практики для нормализации своего текущего состояния. ✨

Научились использовать инструменты создания и поддержания ментального благополучия. ✨

Понимают, как интегрировать полученные знания в свою работу и жизнь. ○



Интенсивность

За короткий срок участники максимально широко погружаются в тему и быстро ориентируются в том, что именно нужно прокачивать, в динамичном формате "без воды".

Основное по теме

Мы даем главное — начиная с физиологии стресса и заканчивая практиками осознанности.

Применимость

В курсе мы собрали те инструменты и знания, которые действительно работают на практике. Участники поймут, как отслеживать и влиять на свое состояние для поддержания психологического здоровья.

ПРЕИМУЩЕСТВА МАРАФОНА

Доступность

Все пройденные уроки и практики всегда доступны на портале марафона.

Внедрение в работу

Участники смогут использовать все новые инструменты самостоятельно. Они осознают, что стресс действительно можно взять под контроль.

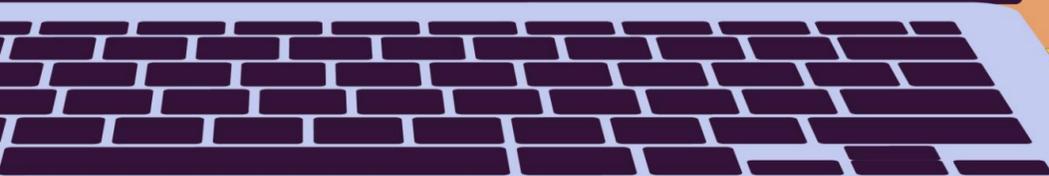
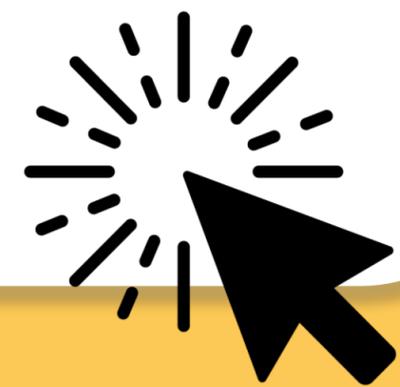
Геймификация учебного процесса

Игровые механики в марафоне помогут вовлечь участников на 100%.

Пощупайте антистресс-марафон в действии.

Внутри 2 первых видеоурока курса,
тест на уровень стресса, задания,
рейтинги и mind-fitness упражнения.

ДЕМО



МЫ РАЗРАБАТЫВАЕМ

комплексные программы обучения взрослых и помогаем компаниям из различных индустрий повысить эффективность бизнеса.

> 1000

человек за последний год T×DG обучили из различных компаний по теме стрессоустойчивости и выбрали самые эффективные методы для этого марафона.

26 000

человек мы обучили в 2021 году

> 40

программ в нашем списке

35 / 53 / 8

в составе нашей команды 35 тренеров, 53 фасилитатора, в 8 городах РФ есть наши представители

НАША СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ



Развитие руководителей



Личная эффективность



Взаимодействие с клиентом.
Сервис и продажи



Развитие креативного и инновационного мышления

ЭКСПЕРТЫ

TRAINING × DEVELOPMENT GROUP —

тренеры-методологи с управленческим опытом в крупном бизнесе не менее 10 лет. При разработке материалов марафона «Статус: спокоен» методологи учитывали те практики, которые актуальны и применимы в реальной ежедневной работе сотрудников.

СТОИМОСТЬ МАРАФОНА

До 25 участников	150 000 р.
До 50 участников	250 000 р.
До 100 участников	350 000 р.
Свыше 100 за каждого участника	+1 000 р.



Скидка 10% для команд более 500 человек



Скидка 15% для команд более 1000 человек

КОНТАКТЫ



+ 7 495 728 18 77



hello@traininggroup.ru



[@trainingdevelopmentgroup](https://t.me/trainingdevelopmentgroup)



www.traininggroup.ru
www.tdgopen.com