

Содержание курса
«Эффективное управление стрессом»

Ведущий: Олег Глазунов

Занятие	Содержание
Первое	Все о стрессе. Обнаружить, понять его природу и содержание. Портрет вашего стресса.
Второе	Источники стресса и механизмы регуляции стресса. Стресс и неврозы. Три уровня невроза, как источники стресса. Теория потребностей и выбора. Понятие копинга. Тело и эмоции, как мишени контроля. Техники релаксации для снижения стресса.
Третье	Когнитивная теория эмоций. Волшебная формула ABC. Аналитический дневник СМЭР. Структура мышления. Техники анализа дневника для выявления когнитивных источников стресса.
Четвертое	Ключевое понятие установки и доминанты. Теория выбора и контроля. Ваш идеальный мир качества. Машинка Глассера и вопросы ответственности за свой стресс. Дилемма изменить или принять.
Пятое	Теория и практика пустого усилия. Базовые вопросы терапии принятия. Шесть ключей АСТ. Техники принятия.
Шестое	Экзистенциальный уровень проблем со стрессом. Проблема ценностей, смыслов и потребностей. Три уровня существования человека и тирания долженствования. Ваша Я концепция. Акроним SWAT.
Седьмое	Теория позитивных изменений. Ваш личный план изменений. Понятие концептуализации вашего стресса. Техники СТОП и ПЛАН.
Восьмое	Профилактика рецидивов и самообразование. Работа с личностью. Обзор методов и направлений когнитивной терапии, помогающих в работе со стрессом.