



ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

Для того, чтобы справляться с катастрофическими событиями, принимать ответственные решения в условиях риска, давления и неопределенности в узловых точках судьбы, осознанно управляя изменениями — необходимы особые ресурсы.



НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Понимание и умение обращаться к своим внутренним ресурсам поможет адаптироваться к новым условиям работы, снижать напряжение, входить в ресурсное состояние, побеждать свои негативные реакции и воспринимать спокойно неизбежные перемены. Все это открывает перед человеком возможность жить в режиме активного действия и самоконтроля.



В ОНЛАЙН-МАРАФОНЕ
«ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ»
ВЫ НАУЧИТЕСЬ
9 ВАЖНЕЙШИМ
КОМПЕТЕНЦИЯМ



ВЫ НАУЧИТЕСЬ:

- 1 Развивать волевой потенциал
- 2 Управлять собственным вниманием
- 3 Развивать гибкость мышления и поведения
- 4 Входить в состояние волевой мобилизации
- 5 Сохранять продуктивность и ориентацию в условиях длительного напряжения
- 6 Осознанно выбирать способ поведения в новых условиях
- 7 Сводить к минимуму воздействие стереотипов собственного опыта
- 8 Справляться с тревогой и напряжением
- 9 Поддерживать жизненный тонус в условиях стресса



СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ



Программа открывается тестом на жизнестойкость С. Мадди. Участники проходят тест индивидуально, разбирая результат с ведущим



Основная часть состоит из 5 видео-модулей



Каждый модуль — теоретическая видео-лекция от Алексея Щавелева, которая продолжается домашним заданием



ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

- 1 В начале нового модуля ведущий проверяет домашнее задание у каждого из участников
- 2 Каждое задание тематически соответствует модулю и позволяет на практике применить теоретические знания, полученные в ходе обучения
- 3 Их главная цель — помочь участнику осознать свои внутренние ресурсы и научиться пользоваться ими
- 4 В ходе выполнения заданий, участники будут набирать баллы
- 5 Выполненное задание дает участнику доступ к дополнительному видео, которое позволит освоить дополнительные технические навыки самоконтроля
- 6 Определенное количество баллов дает возможность принять участие в финальной видеоконференции с Алексеем Щавелевым



ВИДЕОКОНФЕРЕНЦИЯ

Финал курса «Жизнестойкость» — это онлайн-встреча и подведение итогов с Алексеем Щавелевым. В ходе нее участники смогут обсудить все оставшиеся у них вопросы, узнать о том, как продолжить развиваться самостоятельно и получить подробную обратную связь от ведущего.

