

Приложение 1.
Инф. письмо №196 от 14.04.2020

**В записи
от 09.04.2020 г.**

Для специалистов кадровых служб,
бухгалтеров, юристов, руководителей организаций

Видеосеминар «Эффективные способы избавления от стрессов»

Лекторы:

- **Назыров Равиль Каисович**, врач-психотерапевт, директор Института психотерапии и медицинской психологии им. Б.Д. Карвасарского, эксперт Научного совета Минздрава России по научной платформе "Психиатрия и зависимости", эксперт и член Совета "Национальной медицинской палаты", доктор медицинских наук.

Слушатели узнают:



- что такое стресс;
- секреты мышления, устойчивого к стрессу;
- что такое стресс-менеджмент;
- как защититься от «профессионального выгорания»;
- как помочь себе в стрессе, и когда нужно обращаться к специалисту.

Слушатели получают:

- доступ к видеозаписи семинара в любое время и в любом месте*;
- ссылки на книги по теме;
- сертификат «Аскон» об участии в семинаре.

Стоимость (НДС не облагается): 1 200 рублей

Рекомендуем ознакомиться с техническими требованиями: <https://ascon-profi.ru/tt/>

* Доступ предоставляется к записи семинара-тренинга от 09.04.2020. Просматривать видео можно неограниченное количество раз. Материалы будут, доступны пока не потеряют свою актуальность.

Оплата по указанным ниже реквизитам: «За услуги по обучению, информационное письмо №196 от 14.04.2020». Услуги по данному Информационному письму оказываются на основании договора-оферты, размещенного на сайте <https://ascon-profi.ru>. Акцептом оферты, в числе прочих пунктов Договора, является оплата обучения (п. 1.3. Договора).

Услуги предоставляются после 100%-й предоплаты. В исключительных случаях Заказчик и/или Слушатель может предоставить гарантийное письмо об оплате (п. 5.1. Договора).

Доступ к выбранному дистанционному образовательному мероприятию предоставляется на электронную почту Слушателя, указанную при регистрации, в течение 5 рабочих дней после оплаты (п. 2.1. Договора).

Моментом начала оказания услуг является дата отправки доступа (п. 2.3. Договора).

Договор и акт направляются в электронной форме, посредством электронной почты на адрес, указанный при регистрации (п.п. 1.7., 2.6. Договора). По требованию Заказчика договор и акт могут быть предоставлены на бумажном носителе (п. 2.5. Договора).

Приложение 1.
Инф. письмо №196 от 14.04.2020

Программа видеосеминара:

1. Что такое стресс, формула стресса. Типичные факторы стресса. Психологический смысл стресса.
2. Секреты мышления, устойчивого к стрессу. Реактивная / Проактивная позиция. Позитивное видение, оптимизм.
3. Стресс-менеджмент. Рсусо-менеджмент. Анти-хрупкость.
4. Синдром эмоционального выгорания. Что такое «профессиональное выгорание» и как от него защититься.
5. Скорая помощь и самопомощь в стрессе. Эффективные способы избавления от стрессов на рабочем месте – методы релаксации, физические упражнения.
6. Критерии обращения к психотерапевту.

Приглашаем Вас
зарегистрироваться на сайте
ascon-profi.ru