

Антихрупкость, жизнестойкость и личная трансформация в системе государственной службы

Очно | 64 часа
Артикул 0-17-127-0

Узнаете:

- Характеристики разных временных эпох и особенности настоящего момента.
- Причины возникновения стресса и его разновидности.
- Сущность понятия «антихрупкость».
- Значение эмоционального и социального интеллекта во времена турбулентности.
- Инструментарий стрессоустойчивости.
- Особенности трансформации и адаптации к изменениям на государственной службе.
- Мифологические инструменты антихрупкости.

Научитесь:

- Различать причины возникновения стресса.
- Применять методы профилактики стресса.
- Поддерживать себя во времена влияния стрессоров на психику.
- Видеть ресурс в каждой кризисной ситуации.
- Различать оттенки эмоционального интеллекта.
- Использовать инструменты Арт-терапии для самопомощи.
- Находить внутри себя ответы на важные вопросы профессиональной деятельности.

