Бауманский учебный центр «Специалист»

Программа курса Как побороть волнение и избавиться от страха

Код курса: **ВОЛН**

Тема	Ак. часов
Модуль 1. Что такое страх: виды, признаки, симптомы, причины возникновения • Чего и кого мы боимся? • Виды страха: волнение, беспокойство, тревога, паника • Отличие страха от фобии • Страх: побеждать, избавляться или управлять? • Как «использовать» страх для личностного развития	**2**
Модуль 2. Управление эмоциями • Как бороться с негативными эмоциями и сохранять позитивное отношение к окружающим • Техники вхождения в ресурсное состояние • Страх и агрессия: избегать или нападать? • Как справиться с утомлением и раздражением • Преодоление тревожности, апатии • Приемы, позволяющие изменить точку зрения на страх и волнение, негативное восприятие человека, события или предмета • Психотехника успешного знакомства (делового и личного)	**2**
Модуль 3. Как не бояться экзаменов, собеседований, переговоров • Пирамида логических уровней • Как контролировать экзаменационный стресс, убрать волнение при прохождении собеседования, при проведении переговоров • Приёмы, направленные на вхождение в ресурсное состояние при подготовке и в момент сдачи экзамена, защиты диссертации • Психотехника выработки уверенности и спокойствия, позитивные настрои • Приёмы и техники работы с будущим	**2**
Модуль 4. Трансформация страха и волнения в ресурсные состояния • Арт-терапевтические техники для работы со страхами • Дыхательные упражнения для гармонизации внутреннего состояния • Танцевально-двигательная терапия и управление страхами • Психофизиологические методики в борьбе со страхами • Приёмы и техники самореанимации и настроя на победу • Индивидуальная консультация преподавателя по итогам семинара, помощь выборе личной стратегии преодоления страхов и волнения	**2**
Аудиторная нагрузка в классе с преподавателем	**8 ак.ч.**

По окончании обучения на курсе проводится итоговая аттестация. Аттестация проводится в виде теста на последнем занятии или на основании оценок практических работ, выполняемых во время обучения на курсе.

Контакты центра

Для частных лиц
+7 (495) 232-32-16

Для организаций
+7 (495) 780-48-44

E-mail
info@specialist.ru