

МЕТОДЫ САМОВОССТАНОВЛЕНИЯ

Методы самовосстановления применяются в компании при повышении профессионального мастерства сотрудников.



Персонал компании, при выполнении своих должностных обязанностей, находится в состоянии психоэмоционального напряжения, которое рано или поздно приводит к эмоциональной усталости. Следовательно, необходимо в короткий срок и эффективно восстанавливать психическое равновесие, необходимое для добросовестного выполнения своих должностных обязанностей.

На семинаре разбираются причины, приводящие к психологической усталости и снижающие работоспособность, а также выполняются упражнения по восстановлению работоспособности посредством специальных упражнений.

Слушателям показывается схема устройства психики человека, предлагаются рекомендации и конкретные методы, при помощи которых можно повышать работоспособность и удерживать высокий жизненный тонус.

ПРОГРАММА

Цель семинара: получить знание и наработать навык самовосстановления для увеличения работоспособности и удержания высокого жизненного тонуса.

Результаты семинара:

- Участники семинара ознакомятся с устройством человеческой психики; найдут причину понижения работоспособности; изучат методы эффективной саморегуляции.
- Слушатели получают навыки самовосстановления, а также разовьют способность не попадать в состояние пониженной работоспособности.

* * *

Ссылки для просмотра способов ведения семинаров:

«Управление эмоциями» - <http://www.osoznanie.biz/creation/fg.htm>

«Оптимизация творческого потенциала» - <http://www.osoznanie.biz/creation/fk.htm>

отзывы управляющего персонала гранд отеля «Эмеральд»- http://www.osoznanie.biz/info/f_b_1.htm

Академия Развития Способностей «Гармония»

127051, Москва, М.Сухаревская пл., д. 6, стр.1

тел.: 8(495)718-96-13, моб.: **8-916-801-17-32** e-mail:b2000s@yandex.ru

www.osoznanie.biz