

# Студентов СФУ приглашают на тренинг по стресс-менеджменту

**Дата события:** 16 ноября 2017 г., 15:00

**Место проведения:** [пр. Свободный, 79, стр. 7](#), ауд. 52-03

16 ноября 2017 года Центр карьеры СФУ приглашает студентов и выпускников принять участие в тренинге «Стресс-менеджмент. Управляй стрессом, чтобы он не управлял тобой». Спикером выступит Юлия Яхман — менеджер по развитию и управлению персоналом ИЦ «ИСКРА».



Цель тренинга — овладеть эффективными методиками управления собственным состоянием в критических ситуациях и разработать план индивидуального развития для укрепления стрессоустойчивости.

В результате тренинга участники:

- осознают личностные источники стресса в своей профессиональной деятельности;
- проанализируют собственные продуктивные и непродуктивные стратегии поведения в стрессогенных ситуациях;
- овладеют различными инструментами профилактики и коррекции стрессовых состояний;
- сформируют навыки позитивного мышления и конструктивного поведения в сложных коммуникативных ситуациях.

Предварительно всем желающим необходимо [зарегистрироваться](#).

Занятие бесплатное. Мероприятие пройдёт в рамках [Школы карьеры](#).

[Центр карьеры СФУ](#), 7 ноября 2017 г.

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, [info@sfu-kras.ru](mailto:info@sfu-kras.ru).

Адрес страницы: <https://news.sfu-kras.ru/node/19556>