Moscow
Business School
Leadership Energy

Работа со стрессом и усталостью: повышение продуктивности через интегративный подход

Формат обучения: Онлайн

Срок обучения: 1 час

Выдаваемые документы: Сертификат Moscow Business School

Программа обучения

Влияние усталости и стресса на производительность сотрудников

- Исследование связи между уровнем стресса и производительностью, выявление основных причин снижения продуктивности.

Причины хронической усталости

- Анализ факторов, влияющих на возникновение хронической усталости, таких как неправильный режим дня, недостаток сна, неправильное питание и другие.

Практические рекомендации по работе со стрессом

- Освоение методов релаксации, дыхательных упражнений, медитации и других техник для снижения уровня стресса.

Правила полноценного сна

- Практические рекомендации по улучшению качества сна, включая создание комфортных условий для сна, соблюдение режима дня и использование расслабляющих техник перед сном.

Принципы сбалансированного питания

- Изучение влияния различных продуктов на уровень энергии и стресса, рекомендации по составлению рациона, богатого витаминами и минералами.

Внешние симптомы и лабораторная диагностика

- Определение внешних признаков недостатка витаминов и минералов, проведение необходимых анализов для выявления возможных дефицитов.

Как помочь организму

- Выбор оптимальных форм витаминов и минералов, рекомендации по их усвоению и применению.

Кейс

- Повышение продуктивности и энергичности руководителя отдела продаж: применение полученных знаний и навыков для улучшения работы руководителя, демонстрация результатов и обмен опытом.