

Мотивационная
лекция



У стресса две стороны: позитивная и негативная. Научитесь использовать стресс в своих целях!

КОСМИЧЕСКИЙ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Сергей Рязанский,

кандидат биологических наук, летчик-космонавт,
Герой Российской Федерации, мотивационный спикер

О чем эта лекция?

В ситуации финансового кризиса и эпидемии COVID19 стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни, и без того чрезмерно насыщенной полярными событиями и информационными потоками. Нестабильность, неопределенность и постоянная нервозность на работе и в личной жизни стали новой реальностью для большинства из нас.

Постоянный стресс становится частой причиной потери работоспособности и возникновения депрессии. Так почему механизм, созданный нам на пользу, начал действовать во вред? А главное, есть ли способы преодоления стресса? Лайфхаки, полученные на лекции летчика-космонавта Сергея Рязанского, помогут вам чувствовать себя во всеоружии в борьбе за собственное психологическое здоровье уже сегодня!

Для кого эта лекция?

- Для собственников и предпринимателей;
- Руководителей всех уровней;
- HR-директоров и их заместителей;
- Линейных сотрудников компании.

Вы получите ответы на вопросы:

- Почему стресс считается позитивным явлением в жизни человека?
- Каковы признаки настоящего стресса?
- Что такое стрессоры и как они проявляются?
- Как организм человека реагирует на стресс?
- Физиология стресса.
- Каковы последствия длительного стресса?
- Как избежать стресса или справиться с ним самостоятельно?
- 7 космических лайфхаков преодоления стресса для каждого.

Продолжительность:

120 минут

Формат:

- **МОТИВАЦИОННАЯ ЛЕКЦИЯ** (по Skype, Zoom или другие коммуникационные платформы по выбору компании)
- **ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**