



Антон Кудрин

- Бизнес-тренер. Более 13 лет ведет тренинги в крупнейших компаниях России и СНГ
- Сертифицированный спикер. Выступал в Школе управления Сколково, на конференциях HRTech, E-Learning, ПИР (Практики и развитие)
- В прошлом: преподаватель Executive MBA и Президентской программы в МИРБИС, MBA Intensive в Академии PwC
- Создатель и руководитель трех корпоративных университетов, обучил и сертифицировал более 270 внутренних тренеров.
- Кейсы, видео выступлений, отзывы – <https://antonkudrin.ru/speaker>

Интерактивное выступление. «Стресс-менеджмент»

- Длительность: от полутора до двух часов
- Аудитория: мужская и женская, от 20 до 65+ лет

О чем пойдет речь:

- Почему Стресс-менеджмент – самый важный навык современного человека
- Виды стресса. Позитивный и негативный стресс
- Исторический экскурс. Как со стрессом боролись в нашей стране в последние 100 лет
- Области минимизации стресса:
 - Образ жизни
 - Планирование
 - Психологический настрой
- 7 полезных навыков, сводящих негативный стресс к минимуму
- Практика работы со стрессом*
- Ключевые ошибки Бойца со стрессом

Особенности данной программы:

- Легкая подача материала, с юмором
- Сочетание разных каналов подачи информации (видеофрагменты, демонстрация самим спикером, фотографии, интерактив, проявления участников)
- Сочетание интересной и небанальной теории, небольшой навыковой практики и мощного мотивационного посыла в развитие практики минимизации стресса у участников встречи

* При наличии технической возможности Платформы проведения вебинара