



MasterSkills – Chương Trình Đào Tạo Kỹ Năng Mới

KỸ NĂNG QUẢN LÝ CÔNG NGHỆ - STRESS

KỸ NĂNG QUẢN LÝ CÔNG NGHỆ - STRESS

Mục tiêu đào tạo

- Nhận diện công nghệ và các nguyên nhân.
- Triết lý các công nghệ và thói quen công nghệ nào.
- Có khả năng vượt qua công nghệ và giúp người khác vượt qua công nghệ

Phương pháp đào tạo

- Chuyên gia sử dụng các phương pháp đào tạo sau đây chuyển tiếp nội dung khóa học:
- Thảo luận (Open discussion)
- Nghiên cứu tình huống (Case study)
- Bài tập tự đánh giá (Self-assessment)
- Thuyết giảng ngắn tài liệu (Mini-lecture)

Tài liệu

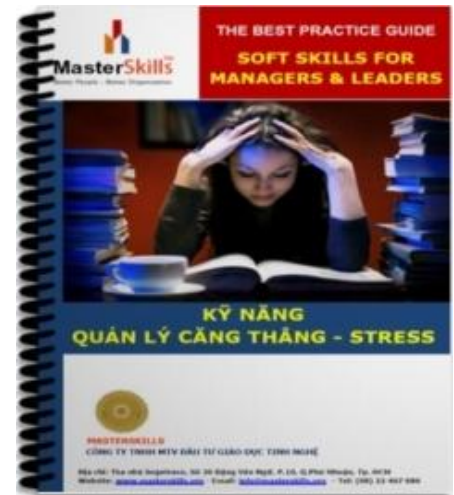
- Tài liệu hành động

Giới thiệu chương trình

Con người càng lúc càng cảm thấy rảnh rỗi vì nhịp sống lúc nào cũng tràn ngập trong công việc, thời khóa biểu dài hạn, những giây phút bên gia đình ít hơn, số ngày nghỉ phép công nhân ngày càng giảm. Chính những áp lực công việc, sự bận rộn công việc và những mối quan tâm riêng lẻ

có thể gây ra Stress và dẫn đến những cơn bệnh liên quan đến Stress.

Chương trình đào tạo “Kỹ năng quản lý Stress” sẽ hướng dẫn bạn các phương pháp nhận biết và hiểu đúng kỹ thuật Stress, qua đó nâng cao hiệu quả trong công việc và cuộc sống.





Đối tượng học viên

- Các cấp lãnh đạo và quản lý doanh nghiệp, tổ chức
- Các giám đốc chức năng, trưởng/phó các Phòng/Ban/Bộ phận trong doanh nghiệp.
- Những người đi làm trong các tổ chức liên nhuần và phi liên nhuần..

Chương trình

- Sản phẩm Video MasterSkills có giá trị trên toàn quốc

Nội dung chương trình

Phần I: Stress là gì?

- Stress thực chất là gì?
- Stress từ đâu mà ra, gia đình và xã hội
- Stress và trầm cảm
- Nhận thức về Stress là như thế nào?
- Thực hành.

Phần II: Nguyên nhân, triệu chứng và các loại căng thẳng

- Nguyên nhân Stress
- Triệu chứng và tác động
- Tôi đang bị loại căng thẳng nào

Phần III: Giảm nguy cơ mất tin bản thân và người khác

- Bình an và cảm nhận nội tâm
- Sự tích cực – Tự tin
- Ta chính là người mình nghĩ
- Hiểu người khác
- Thực hành.

Phần IV: Kế hoạch hành động cá nhân

- Phương pháp tự mình phát triển các kỹ thuật xử lý Stress hiệu quả ;
- Làm thế nào để duy trì các hoạt động cá nhân.

Phần V: Đánh giá và tổng kết chương trình

Xem thêm chi tiết tại Website [Masterskills.org](http://masterskills.org):

<http://masterskills.org/Stress-management-skills-training.htm>



HỘI CÁN MASTERSKILLS

Add: 30 Đường Vĩ Ng P.10, Q.PN, Tp.HCM

Tel.(08) 22 467 086 – 08. 22 194 047

Web: <http://www.masterskills.org> | Email: Info@masterskills.org