

ALICORN-CONSULT



office@alicorn-consult.com, www.alicorn-consult.com

Tel./Fax. 02 98 98 669, GSM: 0898 508 195

**О Р Г А Н И З И Р А**

**О Б У Ч Е Н И Е**

**за развитие на умения за**

**У П Р А В Л Е Н И Е Н А С Т Р Е С А**

**20 и 21 Януари 2007 (Събота и Неделя)**



# ОБУЧЕНИЕ ЗА РАЗВИТИЕ НА УМЕНИЯ ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА



*Преди обучението.....*

Какво можете да очаквате от обучението?

- Оpozнаване на генома на стреса и въздействието му върху човека;
- Изследване на индивидуалното ниво на стрес на всеки участник;
- Усвояване на релаксационни практики за намаляване нивото на стрес;
- Запознаване с активни стратегии за справяне със стреса;
- Личен и преживелищен опит



*След обучението.....*

## ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ

Обучителната програмата е с продължителност 15-20 часа, организирани в 4 половин-дневни блока, в рамките на два последователни календарни дни - **24-ти и 25-ти Март 2007** (виж. Приложение 1)

## МЯСТО

Обучението ще се проведе в офиса на Аликорн Консулт ЕООД (конферендна зала) - пл. Славейков 6, ет.2, офис 15-16 .

## ОБУЧИТЕЛИ

Александра Найденова, Борислав Николов, Валерия Дилова и Агнешка Дейнович-Величков (виж. Приложение 2)

## УЧАСТНИЦИ

Мениджъри и служители от различни компании



*Животът е просто купа с череши*

*Животът е просто купа с череши*

*Не го вземай на сериозно*

*Животът е много мистериозен*

*Работиш,*

*Спестяваш,*

*Тревожиш се много,*

*Но не можеш да вземеш най-важното,*

*Когато си тръгваш.*

*Затова си повтаряй: "Плодовете са най-важните."*

*И най-силният дъб пада.*

*Сладките неща в живота*

*Са ти дадени само назаем,*

*Така че как можеш да загубиш онова, което никога не си притежавал.*

*Животът е просто купа с череши.*

*Така че живей и се смей*

*Смей се и обичай*

*Живей и се смей*

*Смей се и обичай*

*Живей и се усмихвай*

*На всичко!*

*Из "Ах, ТОЗИ ДЖАС", БОБ ФОС*



## НАШИЯТ ПОДХОД И МЕТОДОЛОГИЯ

Обучителните методи, които ще бъдат използвани, се основават на съвременните концепции за обучение на възрастни - групово-динамичен психотренинг и моделиращо поведение (ВЕМ) - една широко прилагана техника за развитието на човешкия потенциал.

Основен приоритет в обучителната работа ще бъде оползотворяването на миналия опит на участниците в контекста на новите въведени понятия и подходи.

Обучителните дейности ще бъдат с практическа насоченост, ще се прави връзка между новите подходи и реалната ситуация, като участниците ще бъдат насърчавани да търсят практическото приложение на концепциите в собствените си ситуации.

Обучението се извършва в малка интерактивна група (5 – 10 души), с откъсване от работната среда.

Ще се използва голямо разнообразие от обучителни техники – симулации, сюжетно-ролеви игри, групови дискусии, автодиагностични сесии, работа в малки групи и др.

## ВАШАТА ИНВЕСТИЦИЯ

Обучението за всеки участник възлиза на стойност - **260 лв./човек** за записалите се и платили до 28.12.2006г., както и за организации заявили участието на повече от двама служители, и **300лв./човек** за записалите се и платили след този дата. Таксата следва да бъде преведена по банков път - IBAN: BG92RZBB91551086275129, BIC: RZBBBGSF, Raiffeisen BANK – Bulgaria, Титуляр: "Аликорн-Консулт"ЕООД. Основание за плащане: такса обучение.



#### ТЕМАТИЧНА ПРОГРАМА\*:

1. СТРЕС – СЪЩНОСТ
2. ВИДОВЕ СТРЕС
3. ПРИЧИНИ ПОВИШАВАЩИ НИВОТО НА СТРЕС
4. МОДЕЛ НА ЛАЗАРЪС
5. АКТИВНИ И ПАСИВНИ СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА
6. ИЗСЛЕДВАНЕ ИНДИВИДУАЛНОТО НИВО НА СТРЕС
7. РЕЛАКСАЦИОННИ ТЕХНИКИ
8. АВТОГЕННИ ПРАКТИКИ
9. ЙОГА ПРАКТИКИ ЗА РЕДУЦИРАНЕ НИВОТО НА СТРЕС
10. СТРУКТУРИРАНЕ НА ИНФОРМАЦИОННИЯ ПОТОК, ИЗВЕЖДАНЕ НА ПРИОРИТЕТИ
11. МАЙНДМАПИНГ - КАРТИ НА МИСЛИТЕ
12. ЕНЕРГИЕН ЦИКЪЛ И МТА – Ментален Тренинг на Активизация
13. ТОЧКА НА ОРИЕНТАЦИЯ – Как да блокираме центъра на дезориентация?

#### ОСВЕН ТОВА

ЗАЕДНО ЩЕ ИЗСЛЕДВАМЕ ВРЪЗКАТА МЕЖДУ ЛИЧНИТЕ КОМПЛЕКСИ, ТИПОЛОГИЯ И ОТНОШЕНИЕТО ИМ КЪМ ИНДИВИДУАЛНИТЕ РЕАКЦИИ В УСЛОВИВИЯТА НА СТРЕС

ЩЕ ИМАТЕ ВЪЗМОЖНОСТ, ЧРЕЗ ЛИЧНИ ПРЕЖИВЯВАНИЯ ДА РАЗШИРИТЕ РАЗБИРАНЕТО СИ ЗА СТРЕСА

За повече информация и записване:

Тел./Факс: 02 98 98 669, GSM: 0898 508 195

E-mail: [office@alicorn-consult.com](mailto:office@alicorn-consult.com), [www.alicorn-consult.com](http://www.alicorn-consult.com)

Лице за контакт: Александра Найденова

С уважение:

Александра Найденова  
/управител на "Аликорн-Консулт" ЕООД/

\*\* Темите от настоящата програма ще бъдат включени в работния план на обучението, в различен хронологичен ред. Програмата ще бъде адаптирана спрямо потребностите на участниците и може да претърпи промени. Дизайна на обучението е представен в Приложение 1.



ПРИЛОЖЕНИЕ 1 - ДИЗАЙН\*

\*: Програмата ще бъде адаптирана спрямо потребностите на участниците и може да претърпи промени.

<b>ДЕН 1 - 20.01.2007 (Събота)</b>	
Отваряне на обучението	10:00 - 11:30
Запознаване, формулиране на очакванията от обучението; Представяне на модела на работа, целите и програмата на обучението; Интерактивна арт техника, въвеждаща в темата;	11:30 - 11:40 (Почивка)
<b>Стрес</b>	11:40 - 13:30
Същност; Видове стрес; Модел на Лазаръс; Причини повишаващи нивото на стрес; Стратегии за справяне със стреса; Защитни механизми;	13:00 - 14:30 (Обяд)
<b>Диагностична сесия</b>	
Изследване на предпочитанията на личността - MBTI (многофакторен личностен въпросник); Изследване на индивидуалното ниво на стрес на всеки участник - тест на Спилбъргър;	14:30 - 15:10 15:10 - 15:20
	15:20 - 15:30 (Почивка)
<b>Практични занимания - Как да намалим нивото на стрес?</b>	
Релаксационни техники Автогенни практики Изкуството на йога практиките	15:30 - 16:30 16:30 - 17:30
<b>ДЕН 2 - 21.01.2007 (Неделя)</b>	
<b>Стрес и личност</b>	10:00 - 11:30
Обратна връзка към всеки участник за индивидуалното ниво на стрес - резултати от теста на Спилбъргър и MBTI Влияние на стетодите и функциите на личността, според Юнг за психологическите типове върху стресовия процес Приоритети и въздействие на функциите за всеки тип личност	11:30 - 11:45 (Почивка)
<b>Симулативна игра</b>	11:45- 12:45 12:45 - 14:00 (Обяд)
<b>Майндмапинг (карта на мислите, организация на информация)</b>	
Въведение, традиционно записване на майндмап	14:00 –14:45 14:45 - 14:55 (Почивка)
Ползи от майндмап: креативност, гъвкавост, бързина, спонтанност;	14:55 - 15:40
Концентрацията като основен елемент при мозъчна дейност – учене, запаметяване и др.	15:40 - 15:50 (Почивка)
Правене на връзки между информацията в записки - ключови думи, цветове, пиктограми;	15:50 - 16:35 16:35 - 16:45 (Почивка)
Енергиен цикъл и МТА – Ментален Тренинг на Активизация	16:45 - 17:30
<b>Затваряне на обучението</b>	17:30 - 18:00
Рефлексия - Релаксиращи йога практики	
Оценка на обучението	



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2 - Представяне на екипа от обучители

Екипът на консултантска агенция "Аликорн-Консулт"ЕООД се състои от иновативно мислещи и мотивирани експерти с разнообразно образование и опит, което ни дава възможност да отговорим на специфичните изискванията на нашите клиенти.

За обучители в програмата са определени: **Александра Найденова**, **Валерия Дилова**, **Борислав Николов** и **Агнешка Дейнович-Величков**.

**Александра Найденова** е управител на „Аликорн-Консулт“ЕООД, организационен консултант и обучител с над седем години опит в разработването и провеждането на обучения.

Основните теми в обучителната ѝ практика са свързани с организационно развитие; управление на промяната; разработване и изпълнение на проекти; развитие на комуникативни умения; мотивация; управление на различията; развитие на атестационни умения, изграждане и развитие на екипи, развитие на умения за разрешаване на проблеми и конфликти, развитие на лидерски и мениджърски умения, развитие на умения за продажби и др.

**Александра Найденова** е завършила Психология и Управление и Развитие на Човешките Ресурси в Нов Български Университет, както и професионална квалификация „Треньор по групово-динамичен тренинг и организационно поведение“ към Международно висше бизнес училище – Българо-датски бизнес департамент. Преминала е обучение за работа с различни психометрични методики. От 2000г. специализира в областта на дълбинната психотерапия към International Association of Analytical Psychology /IAAP/ и Foundation of Analytical Psychology in Eastern Europe, в рамките на международен проект към Българско общество по аналитична психология К.Г.Юнг. В момента се дипломира в магистърска програма по „Сравнително религиознание“ към Нов български Университет. Член е на Българската Асоциация по Управление и Развитие на Човешките Ресурси (БАУЧР), Дружеството на Психолозите в България (ДПБ) и Управителния съвет на Българско общество по аналитична психология К.Г.Юнг.

**Валерия Дилова** е обучител към „Аликорн-Консулт“, психотерапевт с над 16 години опит в индивидуална и груповата терапия. През последната година работи и като психолог-консултант в разработването на рекламни стратегии и управлението на стреса в бизнес среда. Основните теми в обучителната ѝ практика са свързани с управление на стреса, релаксационни техники и автогенни практики, справяне с постравматичен стресов синдром и психични заболявания.

**Валерия Дилова** е завършила Психология в СУ "Св. Климент Охридски", специализирала фамилна и краткосрочна терапия и сертифицирана като хипнотерапевт в института „Милтън Ериксон“ - Финикс, САЩ. От 2000г. специализира в областта на дълбинната психотерапия към International Association of Analytical Psychology /IAAP/ и Foundation of Analytical Psychology in Eastern Europe, в рамките на международен проект към Българско общество по аналитична психология К.Г.Юнг.

**Валерия Дилова** е член на Българско общество по аналитична психология „Б.О.К.Г.Юнг“, член е Българската асоциация по хипноза (БАХ)и Съюза на българските филмови дейци (СБФД).



**Борислав Николов** е обучител към „Аликорн-Консулт“ и инструктор по Йога в Спортен Клуб АТАМА в Кемпински Хотел Зографски в София. Практикува йога от 1993 г. Четири години по-късно спечели второ място в категорията за младежи на Втория Национален Йога Шампионат. През 2002 г. е обявен за републикански шампион, като през 2006г. По време на Националния Йога Шампионат повтори това свое постижение. През 2004 г. бе единственият официално изпратен български състезател на Световното Първенство по Йога в Мадрид, Испания. Води рубриката по Йога в предаването *Еlegantно* по TV7 и в популярното женско списание *Бела*. В него предлага упражнения насочени към разрешаване на актуални женски проблеми, свързани както със здравето и визията, така и с психиката и самочувствието на съвременната жена.

**Борислав Николов** е магистър по математика и магистър по консултативна психология, както и специалист по маркетинг и мениджмънт. Завършил е курс за Йога инструктори в Национална Спортна Академия организиран от Българската Федерация по Йога. През последните години специализира Йога в Индия.

**Д-р Агнешка Дейнович – Величков** е завършила Славянска и Полска Филология. През 2001 година специализира в курсове по “Бързо Четене”, “Мнемотехники” и др. към варшавската “Академия на науките”. Почти две години работи в Полша като академичен преподавател. През 2002 година завършва допълнителна специализация за “Лектор по полски език и литература за чужденци” към BRISTOL. През 2003 година печели конкурс, организиран от Полското Министерство на Образоването за лектор в чужбина по международен договор между Полша и Сърбия, за работа в Нови сад, Сърбия (договор за 4 години) като лектор по полски език и преподавател по полска филология. От три години живее в София и работи като преводач и водещ на обученията по “Бързо Четене” и “Мнемотехники” основани на утвърдени световни методи за усвояване на информация .

Ключови позиции в професионалното развитие на **Агнешка Дейнович – Величков** са: художник, изследовател, sales manager, marketing manager и обучител. Натрупания до този момент професионален опит ѝ дава възможност от една страна да развие компетенции в различни области — изследователска, търговска и обучителна, а от друга да изгради системен и клиенто-ориентиран подход на работа.