



Təlimin proqramı:

1. Stresin neyrobiologiyası

- Stressorların beynimizə təsiri, onların davranışımızı şəkilləndirməsi
- Stres reaksiya nədir?
- Beyin, bədən və nəfəsin stres reaksiyalarda rolu
- "Döy, ya da qaç" reaksiyası

2. Stresi yaradan səbəblər

3. Stres barədə miflər

4. Stresin təzahürü, simptomlar

5. Bizdən asılı olan və olmayan stressorlar

- Daxili və xarici stressorlar
- Stres yaradan hadisələrin özəllikləri

6. Stresin idarə edilməsi

7. Stresin idarə edilməsində koqnitiv metodlar

8. Stresin idarə edilməsi və təsirinin azaldılmasında bədənə yönəlmiş metodlar

9. Stresin idarə edilməsində "mindfulness"-in rolu

10. İş stresinin idarə olunması və o anda istifadə edilən texnikalar

11. Tətbiq mərhələsi