

## Лучшие практики – в работу!

В Центре развития компетенций стартовали курсы повышения квалификации государственных служащих «Как действовать в условиях стресса», основой которых стала практика «Муниципальный антистресс», переданная Томским региональным ресурсным центром.

Стресс - неотъемлемая часть человеческого существования. Стрессовые факторы негативно действуют на человека. Со стрессами нужно бороться, а еще лучше предупреждать их. В ходе обучения слушатели знакомятся с понятием эмоционального интеллекта, причинами возникновения, методами управления стрессом и способами минимизации его негативного влияния, а также учатся управлять эмоциональными реакциями и преодолевать стрессовые ситуации.

Полученный материал поможет государственным служащим выходить победителями из сложных жизненных ситуаций и оптимистично взаимодействовать с миром!

Центр РКГиМС благодарит коллег из Томска за предоставленные материалы и Мастерскую управления «Сенеж» за создание уникальной профессиональной среды по обмену лучшими практиками в рамках программы «Развитие кадрового потенциала»!