

**Цель заказчика:**

Создать интерактивный курс по восстановлению эмоционального баланса сотрудников.

**Задачи:**

1. Познакомить сотрудников с типовыми стрессовыми ситуациями, возникающими в процессе работы;
2. Научить сотрудников правильно вести себя в состоянии стресса.

**Темы курса:**

* Введение
* Стресс в современной организации
* Проявление стресса в деятельности сотрудника
* Способы преодоления стресса
* Тестирование

**Для кого этот курс:**

Обучение будет полезно всем, кто сталкивается со стрессовыми ситуациями на работе и в жизни.

**Особенности курса:**

1. Есть расслабляющая музыка
2. Видео с дыхательными упражнениями
3. Тест на определение уровня стресса
4. Удобно изучать на мобильном устройстве.

Время прохождения: 75 минут

**Скриншоты:**













