



۸ ساعت

معرفی دوره

انواع استرس و علل بروز استرس در انسان، ارائه راه حل‌های کاربردی در مهار و کنترل استرس در انسان را بیان می‌کند. هدف از برگزاری این دوره آشنایی فراگیران با مفاهیم اساسی استرس، علائم، انواع آن و روش‌های مدیریت آن می‌باشد.

مخاطبین:

کارکنان بانک ها و مؤسسات اعتباری
غیربانکی

طراحی شده برای یادگیری:

حضور

- نگاه جدید به زندگی و مهارت‌های زندگی
- تعریف و مفهوم استرس
- علل بروز استرس (منشاء)
- علائم و نشان‌های استرس
- مراحل بوجود آمدن استرس
- پیشگیری از استرس
- راه‌های مقابله با استرس
- محیط متعالی برای فعالیت

پیش نیاز:

- فاقد پیش‌نیاز

مهلت ثبت نام: ۱۵ مهر ۱۴۰۲

تاریخ برگزاری: ۱۸ مهر ۱۴۰۲ ساعت ۸ الی ۱۶

مدرس دوره:

- دکتری علوم تربیتی (برنامه ریزی آموزشی)
- مدرس مؤسسه عالی آموزش بانکداری ایران
- مؤلف کتب متعدد

شرایط ثبت نام: برای ثبت‌نام به پرتال مؤسسه (آموزش حرفه‌ای) به آدرس ذیل مراجعه شود.

<https://ideh.ibi.ac.ir/IdeaPortal>

هزینه دوره به ازای هر نفر: ۲۷,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صورت خالص

هزینه دوره شامل محتوای آموزشی، میان وعده، ناهار و صدور گواهی‌نامه می‌باشد.

شماره تماس: ۲۹۹۵۹۲۷۹-۲۹۹۵۹۲۸۰

دورنگار: ۲۲۸۴۶۸۹۹

ایمیل: prof.training@ibi.ac.ir

آدرس: خیابان پاسداران، سه راه ضرابخانه، پلاک ۱۹۵

www.ibi.ac.ir