



مؤسسه عالی آموزش بانکداری ایران
دیرت آموزش حرفه‌ای



دوره آموزشی

مدیریت استرس

۸ ساعت

معرفی دوره

انواع استرس و علل بروز استرس در انسان، ارائه راه حل های کاربردی در مهار و کنترل استرس در انسان را بیان می کند. هدف از برگزاری این دوره آشنایی فراگیران با مفاهیم اساسی استرس، علائم، انواع آن و روش های مدیریت آن می باشد.

مخاطبین:

کارکنان بانک ها و مؤسسات اعتباری
غیربانکی

طراحی شده برای یادگیری:

- نگاه جدید به زندگی و مهارت های زندگی
- تعریف و مفهوم استرس
- علل بروز استرس (منشاء)
- علائم و نشان های استرس
- مراحل بوجود آمدن استرس
- پیشگیری از استرس
- راه های مقابله با استرس
- محیط متعالی برای فعالیت

حضور

پیش نیاز:

- فاقد پیش نیاز

مهلت ثبت نام: ۵ تیر

تاریخ برگزاری: ۱۱ تیر ساعت ۷ الی ۱۵

مدرس دوره:

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

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

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

هزینه دوره به ازای هر نفر: ۲۴,۸۰۰,۰۰۰ ریال به صورت خالص

هزینه دوره شامل محتوای آموزشی، میان وعده، ناهار و صدور گواهی نامه می باشد.

شماره تماس: ۲۹۹۵۹۲۷۹-۲۹۹۵۹۲۸۰

دورنگار: ۲۲۸۴۶۸۹۹

ایمیل: prof.training@ibi.ac.ir

آدرس: خیابان پاسداران، سه راه ضرابخانه، پلاک ۱۹۵

www.ibi.ac.ir