

## Около 200 московских чиновников учились управлять стрессом

15.12.2015



Исполняющий обязанности ректора Московского городского университета управления (МГУУ) правительства Москвы Василий Фивейский рассказал, что около 200 московских чиновников за два прошедших месяца прошли обучение по программе «Управление стрессом». По словам Василия Фивейского, была разработана специальная программа по управлению стрессом, которая проводится в формате очных семинаров. Программа рассчитана на сотрудников префектур и департаментов правительства Москвы. Программа была запущена в октябре и за два месяца ее работы обучение прошло примерно 200 специалистов. В настоящий момент программа представляет собой короткий семинар, который длится четыре-шесть часов. Этот семинар ведут психологи, бизнес-тренеры, профессиональные специалисты по управлению стрессом. В рамках обучения присутствующие учатся снимать стресс и правильно действовать в стрессовой ситуации. Кроме того, чиновникам рассказывают о том, что такое профессиональное выгорание и как его можно избежать или преодолеть. «Ученикам» показывают специальные техники, которые помогают бороться со стрессом. После проведения первых семинаров организаторы получили обратную связь. Теперь планируется разработать полноценный семинар, где будет даваться более глубокая информация по данной теме. В следующем году будет проводиться 18-ти часовой тренинг по управлению гневом. Потребность в подобных программах высока, так как госслужащие работают с большой нагрузкой, зачастую в режиме цейтнота, со множеством стрессовых факторов.

---

Адрес страницы: <http://lefortovo.mos.ru/presscenter/news/detail/2375457.html>

---

[Управа района Лефортово](#)