

СТРЕССМЕНЕДЖМЕНТ

это совокупность способов, которые позволяют справиться с синдромом после неприятных ситуаций, а также методы управления стрессом, позволяющие препятствовать конфликтам в рабочем коллективе.

Целевая аудитория: руководители разного уровня.

Уровень подготовки участников: Специальных знаний и умений не требуется

Цель: Снизить риски профессиональных ошибок, связанных с негативным воздействием стресса, и обеспечить высокую эффективность в профессиональной деятельности за счет приобретения участниками практических навыков минимизации стрессового воздействия с учетом их персональных особенностей.

В результате участники:

1. Поймут плюсы и минусы стресса.
2. Научатся оценивать уровень стресса и управлять уровнем активации своей нервной системы, используя техники быстрого восстановления.
3. Оценят свой уровень профессионального выгорания и определят для себя оптимальный способ борьбы.
4. Научатся: отслеживать уровень влияния стресса на принятие управленческого решения и эффективно действовать в условиях стресса, применять на практике принципы позитивного мышления, ощущать связь между их уровнем эмоций и уровнем стресса и применять правила эмоциональной гигиены.
5. Смогут интегрировать изученные практики управления стрессом в свою личную и профессиональную жизнь

Стресс-менеджмент

- *«Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни»
Ганс Селье*

ВИДЫ СТРЕССА

- ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ – возникает в ответ на боль
- ЭУСТРЕСС - стресс полезный, так как вызывает мобилизацию организма, поднимает жизненный тонус, дает нам возможность для самореализации
- ДИСТРЕСС - это вредоносный стресс, связанный с отрицательными переживаниями и приводящий к развитию психосоматических изменений. Дистресс может оказывать отрицательное воздействие на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации.

СТРЕСС СОПРОВОЖДАЕТСЯ:

- ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ реакцией
- КОГНИТИВНОЙ реакцией
- ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ реакцией

ФРУСТРАЦИЯ

- психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи
 - это острое переживание неудовлетворенной потребности
- Фрустрацию можно описать следующей формулой: «Потребности — блокировка - отрицательные эмоции»

ПРИЧИНЫ ФРУСТРАЦИИ

- Физические барьеры
- Биологические барьеры — болезнь, плохое самочувствие
- Психологические барьеры — страхи и фобии, неуверенность в собственных силах, негативный прошлый опыт
- Социокультурные барьеры — нормы, правила, запреты, существующие в обществе

ДЕЗАДАПТИВНЫЕ ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ

- агрессивные реакции, направленные на другого человека (если находится «козел отпущения») или самого себя («рвать на себе волосы», «стучать головой об стенку»). В некоторых случаях агрессия может быть эффективной и уместной;
- уход из ситуации, отказ от любой деятельности, апатия;
- регрессия, когда взрослые начинают вести себя как дети — отказываются от еды после ссоры, перестают общаться, обижаются, ждут чуда, которое им поможет разрешить данную ситуацию;
- двигательное возбуждение, когда человек не может контролировать свое внешнее поведение и совершает бесцельные и неупорядоченные действия: скажем, человек может многократно дергать ручку двери, зная, что дверь закрыта, и он не может попасть в помещение;
- включение механизмов защиты, которые в данном случае помогают пережить остроту фрустрации («Не очень-то и хотелось этого достигать!»)

АДАПТИВНЫЕ ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ

- преодоление препятствия с использованием новых методов и средств или с помощью изменения своей стратегии поведения; поиск путей, чтобы обойти препятствие;
- компенсация - поиск другой сферы для удовлетворения потребности;
- отказ от намеченной цели, выбор новой цели, переоценка ценностей

Уровни профилактики и преодоления стресса

