

СТРЕСМЕНЕДЖМЕНТ

гэта сукупнасць спосабаў, якія дазваляюць справіцца з сіндромам пасля непрыемных сітуацый, а таксама метады кіравання стрэсам, якія дазваляюць перашкаджаць канфліктаў у працоўным калектыве

Мэтавая аўдыторыя: кіраўнікі рознага ўзроўню.

Узровень падрыхтоўкі ўдзельнікаў: Адмысловых ведаў і ўменняў не патрабуецца

Мэта: знізіць рызыкі прафесійных памылак, звязаных з негатыўным уздзеяннем стрэсу, і забяспечыць высокую эфектыўнасць у прафесійнай дзейнасці за кошт набыцця ўдзельнікамі практычных навыкаў мінімізацыі стрэсавага ўздзеяння з улікам іх персанальных асаблівасцяў.

У выніку ўдзельнікі:

Зразумеюць плюсы і мінусы стрэсу.

Навучацца ацэньваць узровень стрэсу і кіраваць узроўнем актывацыі сваёй нервовай сістэмы, выкарыстоўваючы тэхнікі хуткага аднаўлення.

Ацэняць свой узровень прафесійнага выгарання і вызначаць для сябе аптымальны спосаб барацьбы.

Навучацца: адсочваць ўзровень уплыву стрэсу на прыняцце кіраўніцкага рашэння і эфектыўна дзейнічаць ва ўмовах стрэсу, прымяняць на практыцы прынцыпы пазітыўнага мыслення, адчуваць сувязь паміж іх узроўнем эмоцый і ўзроўнем стрэсу і прымяняць правілы эмацыйнай гігіены.

Змогуць інтэграваць вывучаныя практыкі кіравання стрэсам ў сваю асабістую і прафесійную

ВІДЫ СТРЭСУ

- Фізіялагічны - узнікае ў адказ на боль
ЭУСТРЭС - стрэс карысны, так як выклікае мабілізацыю арганізма, падымае жыццёвы тонус, дае нам магчымасць для самарэалізацыі
ДЫСТРЭС - гэта шкоднасны стрэс, звязаны з адмоўнымі перажываннямі і прыводзіць да развіцця псіхасаматычных змяненняў. Дыстрэс можа аказваць адмоўнае ўздзеянне на дзейнасць чалавека, аж да яе поўнай дэзарганізацыі.

СТРЭС СУПРАВАДЖАЕЦЦА:

- Эмацыйнай рэакцыяй
- Кагнітыўнай рэакцыяй
- Паводніцкай рэакцыяй

ФРУСТРАЦЫЯ

- псіхічнае стан чалавека, выкліканае аб'ектыўна непераадольнымі (або суб'ектыўна успрыманымі) цяжкасцямі, якія ўзнікаюць на шляху да дасягнення мэты або да вырашэння задачы
- гэта вострае перажыванне незадаволенай патрэбы
- Фрустрацыю можна апісаць наступнай формулай: "патрэбы-блакаванне-адмоўныя эмоцыі»

ПРЫЧЫНЫ ФРУСТРАЦЫІ

- Фізічныя бар'еры
- Біялагічныя бар'еры-хвароба, дрэннае самаадчуванне
- Псіхалагічныя бар'еры-страхі і фобіі, няўпэўненасць ва ўласных сілах, негатыўны мінулы вопыт
- Сацыякультурныя бар'еры-нормы, правілы, забароны, якія існуюць у грамадстве

ДЕЗАДАПТИВНЫЕ ФОРМЫ ПАВОДЗІН

- агрэсіўныя рэакцыі, накіраваныя на іншага чалавека (калі знаходзіцца «казёл адпушчэння») або самога сябе («ірваць на сабе валасы», «стукаць галавой аб сценку»). У некаторых выпадках агрэсія можа быць эфектыўнай і дарэчнай; сыход з сітуацыі,
- адмова ад любой дзейнасці, апатыя; рэгрэсія, калі дарослыя пачынаюць паводзіць сябе як дзеці-адмаўляюцца ад ежы пасля сваркі, перастаюць мець зносіны, крыўдзяцца, чакаюць цуду, якое ім дапаможа вырашыць дадзеную сітуацыю;
- рухальная ўзбуджэнне, калі чалавек не можа кантраляваць сваё знешняе паводзіны і здзяйсняе бязмэтныя і неўпарадкаваныя дзеянні: скажам, чалавек можа шматкроць тузаць ручку дзвярэй, ведаючы, што дзверы зачынены, і ён не можа патрапіць у памяшканне;
- уключэнне механізмаў абароны, якія ў дадзеным выпадку дапамагаюць перажыць вастрывню фрустрацыі ("не вельмі-то і хацелася гэтага дасягаць!»)

АДАПТЫЎНЫЯ ФОРМЫ ПАВОДЗІН

- пераадоленне перашкоды з выкарыстаннем новых метадаў і сродкаў або з дапамогай змены сваёй стратэгіі паводзін;
- пошук шляхоў, каб абыйсці перашкода; кампенсацыя пошук іншай сферы для задавальнення патрэбы;
- адмова ад вызначанай мэты, выбар новай мэты, пераацэнка каштоўнасцяў

Ўзроўні прафілактыкі і пераадолення стрэсу

