

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Цель

- Научиться управлять стрессом, сохраняя высокую работоспособность
- Освоить методы саморегуляции и быстрого восстановления сил в процессе интенсивной работы
- Научиться конструктивно разрешать стрессовые и конфликтные ситуации и проводить профилактику их возникновения

Участники

Сотрудники, работающие в условиях повышенных психологических нагрузок

В программе

1. Прессинг

- Реалии мира, в котором мы работаем. Прессинг. Природа прессинга.
- Уровни напряжения. Положительный и отрицательный эффект
- Прессинг в организации
- Как научиться справляться с напряжением в повседневной жизни
- Метод БОН

2. Стресс

- Природа стресса. Стресс позитивный и негативный
- Источники стресса: общие и индивидуальные
- Динамика стресса. Что происходит в нашем организме. Цикличность изменений
- Симптомы стресса: физиологические, эмоциональные, ментальные
- Причины стресса: обусловленность, требования, предубеждения, страхи, проблема выбора. Источники стресса на работе
- Спусковой механизм
- Формы поведения в стрессовых ситуациях: конфликт, избегание или «принимаем вызов»
- Методики распознавания стресса

3. Мысли, реакции, привычки

- Мысли и реальность. Обучение видеть факты и взаимодействовать с фактами
- Алгоритм движения «в связке с реальностью». Польза и вред фантазий и проекций
- Реакции на изменения. Механичность в реагировании: желаемый и реальный результат
- Сжатые сроки, важные решения, большой уровень ответственности, внедрение изменений. Формы реагирования. Обучение действовать и мыслить осознанно
- Стресс в общении. Значимые для нас личности. Люди, с которыми мы не хотим общаться. Что делать и как себя вести
- Внимание к своим привычкам

4. Образ жизни – достижение результатов

- Три составляющие управления стрессом
- Профилактика возникновения стресса
- Здоровье эмоциональное и физическое. Пути достижения
- Методики оказания первой психологической помощи самому себе в стрессовых ситуациях. Теория и практика
- Способность в стрессовых ситуациях находить пути, нейтрализующие стресс
- Техники быстрого восстановления
- Расширение собственных границ