

СТРЕСС МЕНЕДЖМЕНТ



ПРАВИЛА ВЕБИНАРА



ЧАТ ПО ДЕЛУ



ВЗАИМНОЕ
УВАЖЕНИЕ



КОНСТРУКТИВНЫЕ
ВОПРОСЫ

СОДЕРЖАНИЕ ВЕБИНАРА

- ? Общее о стрессе**
- ? Диагностика стресса**
- ? Коррекция и профилактика стресса**

ОБО МНЕ

Эксперт по обучению и развитию персонала, бизнес-тренер, психолог

- 16** лет в сфере бизнеса и продаж
- 800+** результативных тренингов
- 7000+** обученных менеджеров и руководителей
- 3** построено Корпоративных Университета
- 40+** тренинги в городах и Стран СНГ



Статистика



50-75%

обращений к врачу
связано со стрессом



80%

сотрудников испытали
сильный стресс
за последний месяц



40%

сотрудников нуждаются
в знаниях по работе
со стрессом



60 млрд.\$

Америка тратит
на устранение
последствий стресса



30

больничных дней
на человека в Германии
связаны с причинами
стресса



40-60%

рост эффективности
при снижении стресса
до нормальных
показателей

ДИАГНОСТИКА СТРЕССА



ДИАГНОСТИКА СТРЕССА

- 1 Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?
- 2 Нервничаете ли, если приходится чего-либо ждать?
- 3 Краснеете ли, когда испытываете неловкость?
- 4 Можете ли в раздражении обидеть кого-нибудь?
- 5 Выносите ли критику или она выводит вас из себя?
- 6 Если вас толкнут в автобусе, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-то обидное; при управлении автомобилем часто жмете на клаксон?
- 7 Всегда ли все ваше время заполнено какой-либо деятельностью?
- 8 Свойственна ли вам пунктуальность: часто ли вы опаздываете?
- 9 Умеете ли вы выслушивать других: всегда перебиваете их, дополняете высказывания?
- 10 Страдаете ли отсутствием аппетита?
- 11 Часто испытываете беспричинное беспокойство?
- 12 Плохо чувствуете себя по утрам, кружится ли у вас голова?
- 13 Испытываете ли постоянную усталость, легко ли «отключаетесь»?
- 14 Даже после продолжительного сна не чувствуете ли себя «разбитым»?
- 15 Считаете ли вы, что у вас что-то не в порядке с сердцем?
- 16 Страдаете ли от болей в спине или шее?
- 17 Часто ли барабаните пальцами по столу, а сидя — покачиваете ногой?
- 18 Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?
- 19 Считаете ли вы себя лучше многих других, но никто этого не замечает?
- 20 Находитесь ли вы на диете? Стремитесь ли изменить свой вес?

**Почти никогда — 1,
Редко — 2,
Часто — 3,
Почти всегда — 4**



До 30 баллов

Вы живете спокойно и разумно, справляясь с проблемами, которые вам преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Вместе с тем рекомендуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

От 31 до 45 баллов

Для вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете так жить, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

От 46 до 60 баллов

Ваша жизнь — непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, и это постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, не допускайте гнева из-за мелочей, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов

Испытываемый вами сильный стресс угрожает вашему здоровью и вашему будущему. Поменяйте жизненный уклад. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы тем или иным образом отреагировать на предупреждение.

Стресс - есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования.

Г. Селье

ВИДЫ СТРЕССА



Виды стресса

дистресс

Носит негативный характер, и отрицательно сказывается на физиологии и психологии человека. Накопившийся стресс, перегрузка всех систем, то есть хроническое стрессовое состояние переходящее в депрессию и сбой в организме.

аутостресс

Несильный стресс, мобилирующий организм

Стрессоры

Физические

Болезнь, травма, избыточные нагрузки: как умственные так и физические



Нервное истощение

Психологические (эмоциональный и информационный)

Конфликты, неприятная информация, переживания связанные с чем-либо



Какие факторы на работе способствуют стрессу

Профессиональные стрессоры

Недостаточное участие

- В процессе принятия решений, на уровне консультаций.
- Мнения по поводу проблем в организации, вовлеченности.

Ролевые проблемы

- Четкое понимание своей роли в организации.
- Завышенные требования к роли.
- Несоответствие возможностей и способностей работника и ожидания организации.
- Отсутствие деталей в работе.
- Когда выдвигаются противоречивые требования (два начальника).

Неудовлетворенность работой

- Зарплата не соответствует.
- Условия труда не подходящие.
- Нематериальная мотивация.

Профессиональные стрессоры

Рабочая среда

- Суеда.
- Опасные задания и распорядок.
- Несоответствующие условия работа.

Трудоголизм

- Большой объем работы.
- Нагрузка по максимуму.

Профессиональ -ное выгорание

- Отсутствие баланса между работой и личной жизнью.
- Общение с большим количеством людей.
- Напряженная работа.

The background of the image is a vast, calm body of water under a soft, hazy sky. The sun is low on the horizon, creating a gentle glow and casting long, soft shadows across the water's surface. The water has a textured appearance with fine, rhythmic ripples that catch the light, giving it a shimmering effect. The overall color palette is muted and soothing, consisting of various shades of blue, grey, and white, with a touch of warm light from the sun.

КАК ДИАГНОСТИРОВАТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ И ОСТАНОВИТЬ СТРАХ

ТРЕВОГА

ЛИЧНОСТНАЯ

ПОСТОЯННО

СИТУАТИВНАЯ

временно



Как определить тревожность



ФИЗИЛОГИЧЕСКОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ТРЕВОГИ

Тахикардия

Одышка, сложность с дыханием

Плохой сон

Потливость тремор рук

Тело, как будто пружина

Кож сыпь

Головокружение

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ТРЕВОГИ

Беспокойство

Мнительность (возвращение к мыслям, все перепроверить)

Низкая самооценка (да что я могу, пробовать не стоит...)

Навязчивые мысли, угрозы

Ощущение «как будто схожу с ума»

Если из вышперечисленных симптомов, есть хотя бы 6, однозначно не стоит игнорировать.

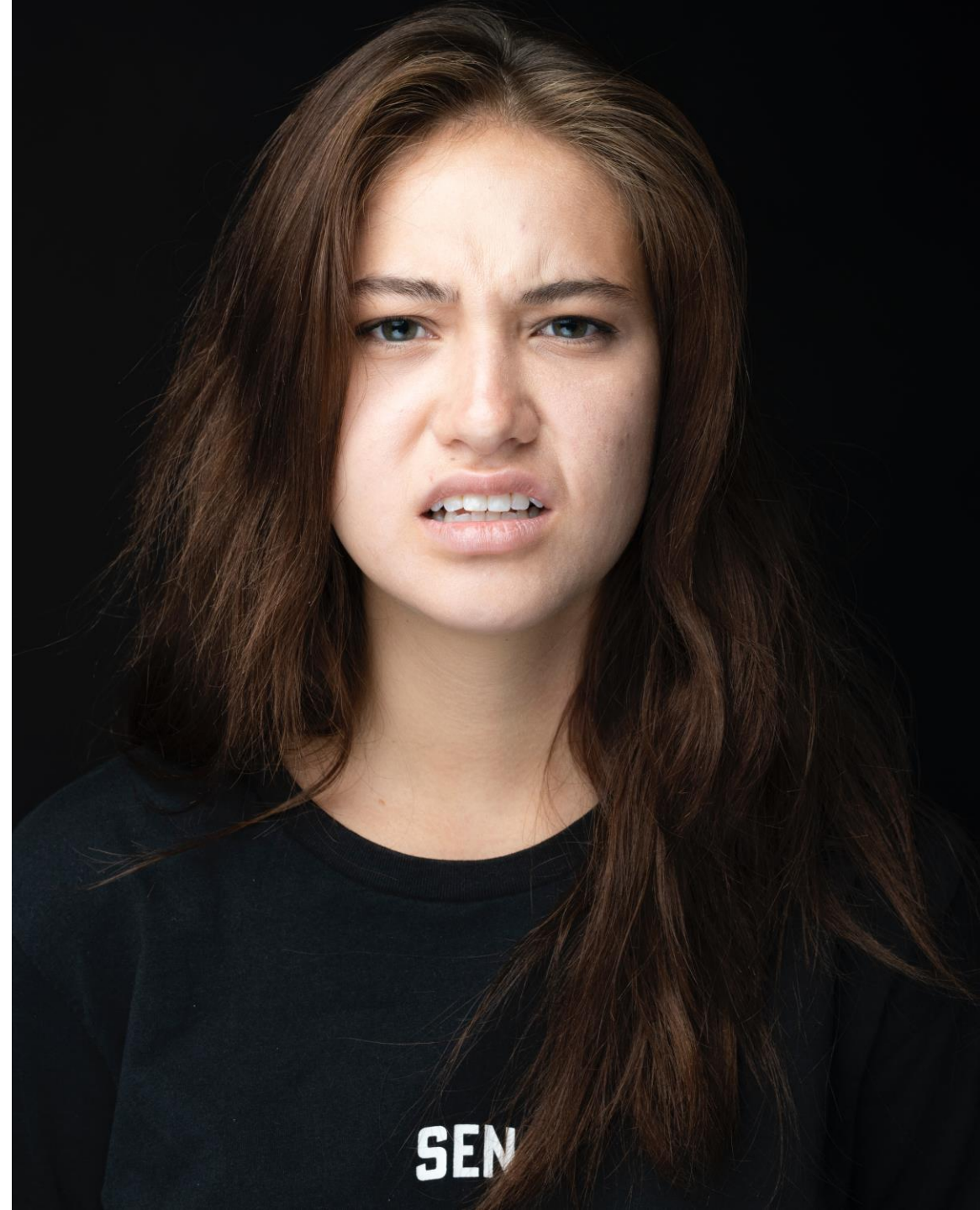
Чтобы справиться с тревожностью для начала ее нужно заметить.

Если мы игнорируем то оно развивается и нас разрушает

МЕХАНИЗМЫ УСИЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

РЕАКЦИЯ НА ЗАПАХИ

Те запахи, которые раньше были нейтральными, стали неприятными



НАРУШЕНИЕ ТОЛКОВАНИЯ СВОИХ ЭМОЦИЙ И ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Не чувствуем эмоции других.
Плохие отношения с другими, усиление



УСИЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ГРАНИЦ

Нежелание близости, объятий,
внутренний дискомфорт, боязнь что
кто-то ранит



ЖЕЛАНИЕ СЪЕСТЬ ЛАДКОГО И ЖАРЕНОЕ



С НАМИ В ЖИЗНИ ПРОИСХОДИТ ТО ЧЕМУ МЫ ДАЕМ СИЛЫ

и если мы даем силу тревоги и страху, то оно развивается

АНТИДОТЫ ТРЕВОГИ





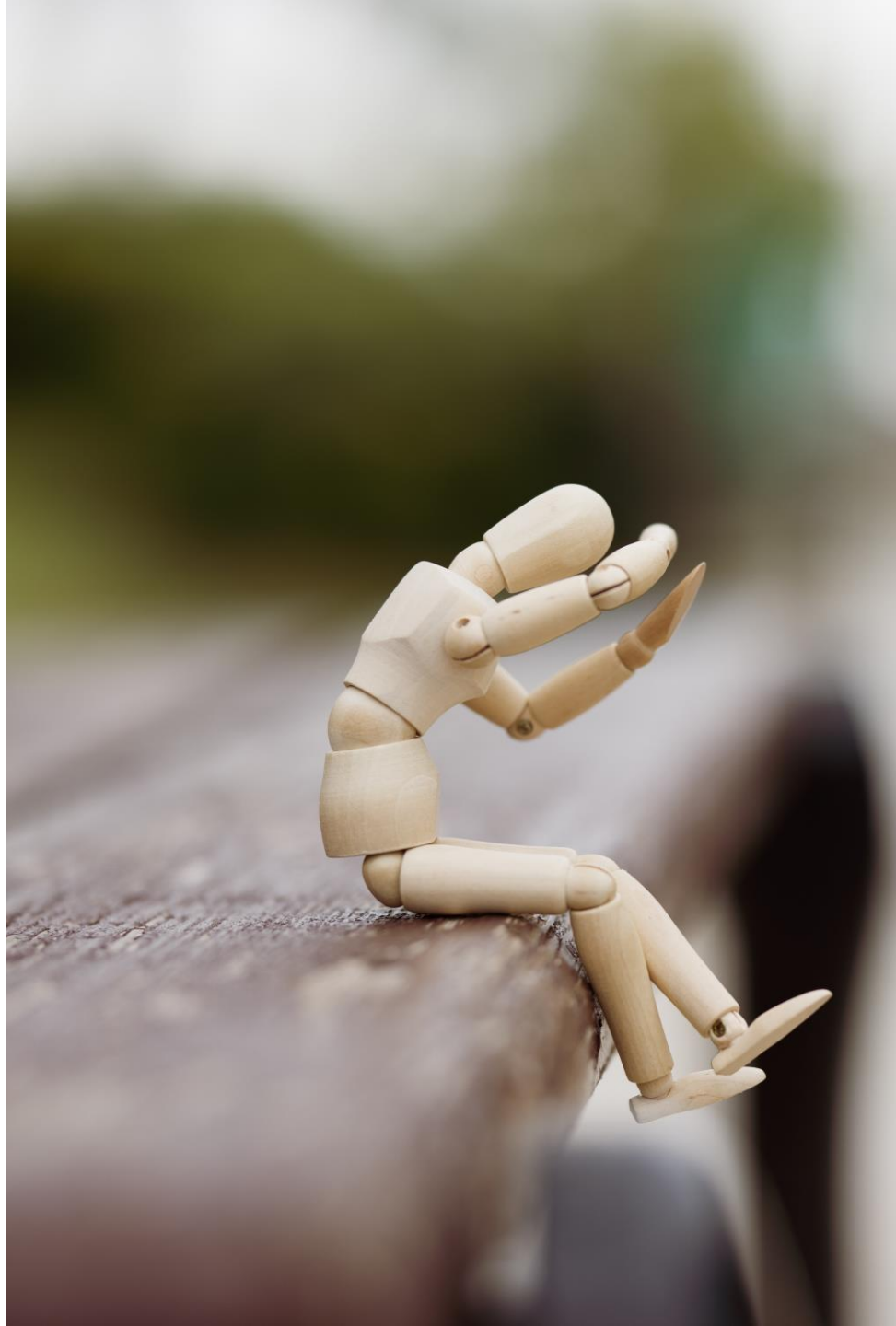
УКРЫВАЙТЕСЬ ЧЕМ-ТО ТЯЖЕЛОМ



ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ (ЗООТЕРАПИЯ)



ПОМОЩЬ ДРУГИМ, КОМУ ХУЖЕ



КОГДА ВЫ ПЕРЕЖИВАЕТЕ ДРУГИЕ
ПОНЯТИЯ ОБ ЭТОМ НЕ ИМЕЮТ,
ЛЮДЯМ СЛОЖНО ЗАМЕЧАТЬ, ТАК КАК
ФОКУС НА СЕБЕ



ОТКАЗ ОТ КОФЕИНА (повышает тревогу)

КРИТИКА (профессиональный стрессор)





Как обычно мы реагируем на критику

ОБЫЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА КРИТИКУ

- Эмоциональное (плачь, смех, вербальная агрессия).
- Оправдание, почему подобная ситуация произошла.
- Встречное требование, обвинение.

Как реагировать на критику

1. Выслушать
2. Осознать собственное эмоциональное состояние
3. Постараться понять, какую пользу можно извлечь из высказанных претензий.
4. Дать ответ на критику:
 - а) **в случае частичного согласия:**
 - кратко резюмировать сказанное;
 - сказать, что из предложенного критикующим может быть исправлено (сделано);
 - продумать, как полученную информацию можно использовать для предотвращения других возможных недоразумений;
 - б) **в случае несогласия:**
 - изложить контрафакты (избегая излишней эмоциональности);
 - вербализовать свои чувства, используя только Я-сообщение;
 - косвенно вербализовать чувство партнера
5. Взять тайм-аут
6. Использовать юмор (не сарказм!).



КОРРЕКЦИЯ СТРЕССА





Три основные стратегии преодоления профессионального стресса:

ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ
УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ
УПРАВЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯМИ

STRESS

мультфильм
КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС



Каким образом вы справляетесь со стрессом

ТЕХНИКИ ВЫХОДЫ ИЗ СТРЕССА



РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ

Осознание своего эмоционального состояния

Дать выход эмоциям

Оценить, как эти эмоции повлияют на ситуацию и к чему могут привести

Если невозможно с ними справиться, обратиться к специалисту

РАБОТА С МЫШЛЕНИЕМ

Активирующие события

Предубеждения

Рациональное
(логика)

Иррациональное
(необоснованное)

Реакция

Адекватная

Неадекватная

Оспаривание иррациональных мыслей

Результат.

Изменение в мышлении, эмоциях и поведении





ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ

1

Начинайте считать вдохи и выдохи.
Дойдя до 10 – начните сначала.

Это упражнение легко вернет вас в состояние «здесь и сейчас», позволит ясно и трезво оценивать обстановку.

2

Стоя или сидя с прямой спиной, положите указательный палец левой руки на середину лба, большим пальцем зажмите левую ноздрю.

Остальные пальцы свободно лежат на правой щеке. Делайте вдох правой ноздрей, а затем зажимайте ее безымянным пальцем, одновременно открывая левую ноздрю и совершая выдох через нее.

Затем делайте вдох левой ноздрей, зажимайте, а выдох совершайте правой ноздрей. И так попеременно сделайте несколько раз.

3

Я здесь - ВДОХ

И сейчас - ВЫДОХ

БИЛЛЬ О ЛИЧНОСТИ

Неофициальный документ, разработанный
Американской ассоциацией психологов (P.A.S.A.)

У каждого человека есть его юридические, официальные права: право на собственность, на неприкосновенность своего жилища, право на голосование и другие важные права.

ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО:

- Иногда ставить себя на 1-е место.
- Просить о помощи и эмоциональной поддержке.
- Протестовать против несправедливого обращения или критики.
- Иметь свое собственное мнение или убеждение.
- Совершать ошибки пока. Вы не найдете правильный путь.
- Предоставлять людям самим решать свои проблемы.
- Говорить «Спасибо», «Нет, извините», «Нет».
- Не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным.
- Побывать одному, даже если другим хочется Вашего общества.
- Иметь свои собственные какие-либо чувства независимо от того, понимают ли их окружающие.
- Менять свои решения или изменять образ действия.
- Добиваться перемены договоренности, которая Вас не устраивает.

ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ:

- Быть безупречны на 100%
- Следовать за всеми.
- Делать приятное неприятным Вам людям.
- Любить людей, приносящих Вам вред.
- Извиняться за то, что Вы были самим собой.
- Выбиваться из сил ради других.
- Чувствовать себя виноватым за свои желания.
- Мириться с неприятной Вам ситуацией.
- Жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было.
- Сохранять отношения, ставшие оскорбительными.
- Делать больше, чем Вы на самом деле не можете сделать.
- Выполнять неразумные требования
- Отдавать что-то, что Вам на самом деле отдавать не хочется.
- Нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения.
- Отказываться от своего «Я» ради чего бы то ни было или кого бы то ни было.



«Нас убивает не стресс, а на наша реакция на него.»

Ганс Селье

КОНТАКТЫ

Лукьянова Мария



8 926 662 78 65



lukyanovamarya@mail.ru