



СТРЕСС МЕНЕДЖМЕНТ

ТЕХНИКИ РАБОТЫ СО СТРЕССОМ

НА ВЕБИНАРЕ

- Диагностика
- Причины и виды профессионального стресса
- Экспресс-методики по работе со стрессом



ПРАВИЛА ВЕБИНАРА



ЧАТ ПО ДЕЛУ



ВЗАИМНОЕ
УВАЖЕНИЕ



КОНСТРУКТИВНЫЕ
ВОПРОСЫ

ОБО МНЕ

Бизнес-тренер, психолог

15

лет в сфере обучения
и развития персонала

200+

написано скриптов
продаж

500+

результативных
тренингов

7000+

обученных менеджеров
и руководителей

10000+

проанализировано
звонков



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

A person with dark hair, wearing a light blue long-sleeved shirt, is seen from behind, covering their ears with both hands. They are looking at a chalkboard. On the chalkboard, the word "STRESS" is written in large, white, capital letters. The word is surrounded by a dense, chaotic mass of colorful chalk scribbles in shades of red, blue, and white. The background is dark, and the overall scene conveys a sense of stress or overwhelm.

СТРЕСС ЭТО ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?

СТРЕСС

ЭТО ЧАСТЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ

- Никому не удавалось прожить жизнь не испытав стресса

- Стресс в определенных дозах приносит пользу



ДИАГНОСТИКА



№	Вопросы	Всегда	Часто	Иногда	Почти никогда	Никогда
1	Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день					
2	Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю					
3	Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен					
4	В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться					
5	Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю					
6	Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день					
7	За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков					
8	Ваш вес соответствует Вашему росту. Рост (см) – Вес (кг) =100 ± 10					
9	Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности					
10	Вас поддерживает Ваша вера					
11	Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью					
12	У Вас много друзей и знакомых					
13	У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете					
14	Вы здоровы					
15	Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо					
16	Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы					
17	Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю					
18	Вы можете организовать Ваше время эффективно					
19	За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков					
20	У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня					
	«Цена» ответа (в баллах):	1	2	3	4	5
	ИТОГО:					

КЛЮЧ

0 - 10

Если Вы набрали **меньше 10 баллов**, то Вас можно обрадовать (в случае если Вы отвечали еще и честно): у вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям, вашему здоровью ничто не угрожает.

11 - 30

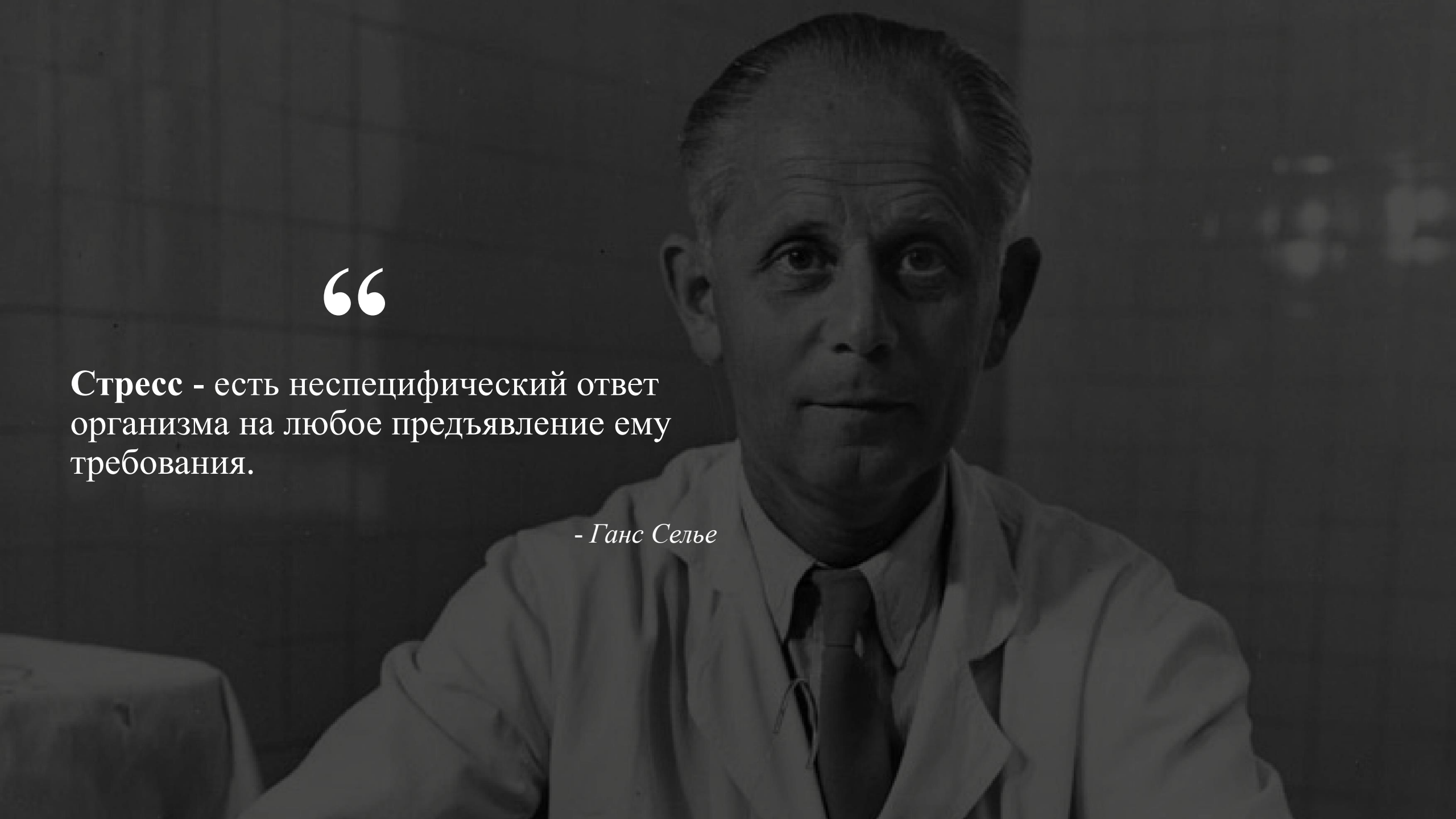
Если ваша сумма составляет **от 11 до 30 баллов** – у вас нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека.

31 - 50

Если ваше итоговое число **превысило 30 баллов**, то задумайтесь о том, что стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на вашу жизнь, и вы им не очень сильно сопротивляетесь.

51 - 100

Если вы набрали **более 50 баллов**, то вы очень уязвимы для стресса. В этом случае следует серьезно задуматься о своей жизни - не пора ли ее изменить, и подумать о своем здоровье.

A black and white portrait of Hans Selye, an elderly man with receding hair, wearing a light-colored lab coat over a shirt and tie. He is looking directly at the camera with a serious expression. The background is dark and out of focus.

“

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

- Ганс Селье

ВНЕШНИЙ ФАКТОР

Физический

- ❖ природа – погода
- ❖ поведение людей
- ❖ физиологические реакции организма

Восприятие
органами чувств

- Зрение
- Слух
- Осязание
- Обоняние
- Вкус

КОГНИТИВНАЯ
ОЦЕНКА

Безопасно

Опасно

Отсутствие
стресса

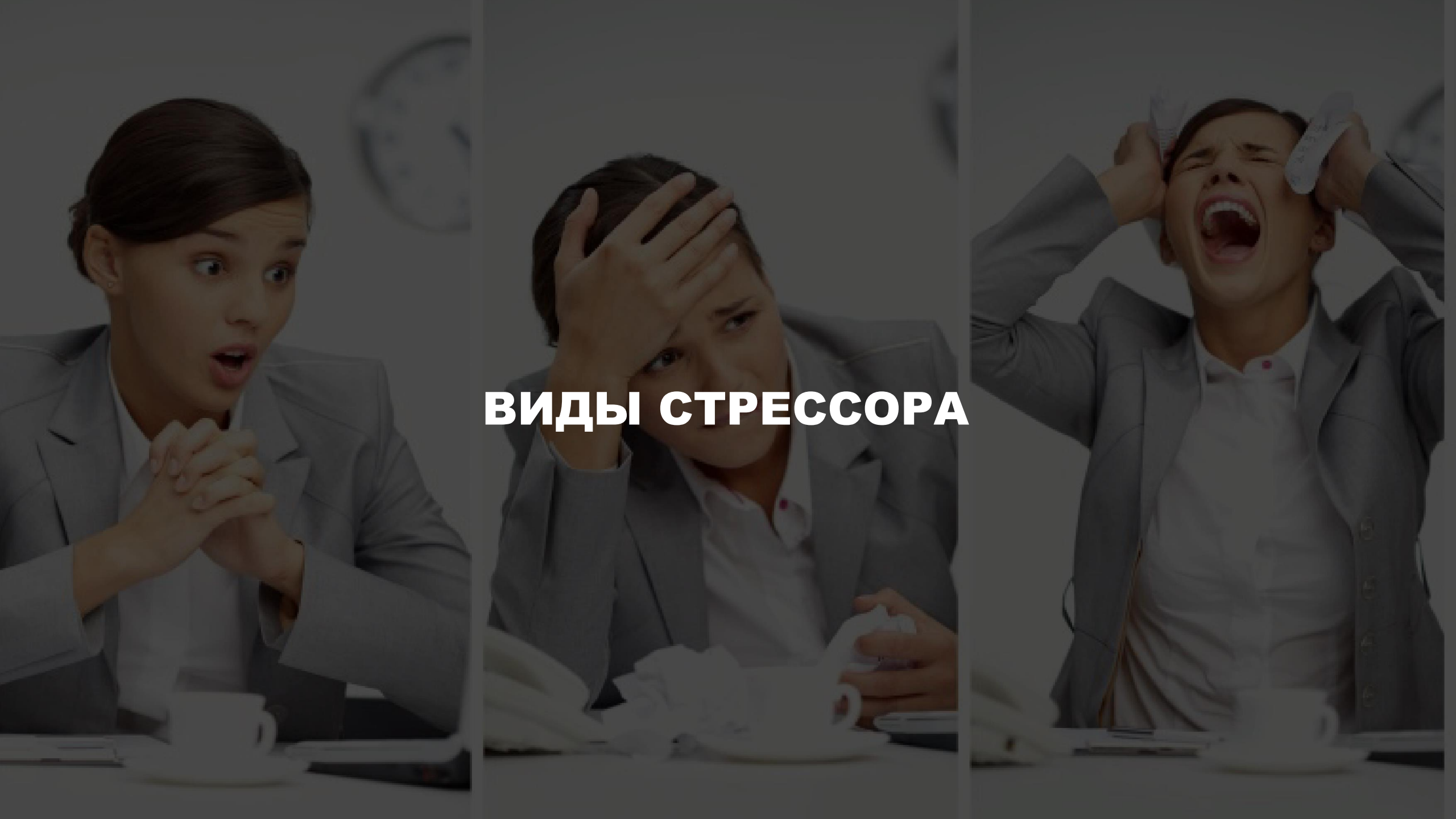
СТРЕСС

ВНУТРЕННИЙ ФАКТОР

Психологический

- ❖ воспоминания
- ❖ идеи
- ❖ прогнозы

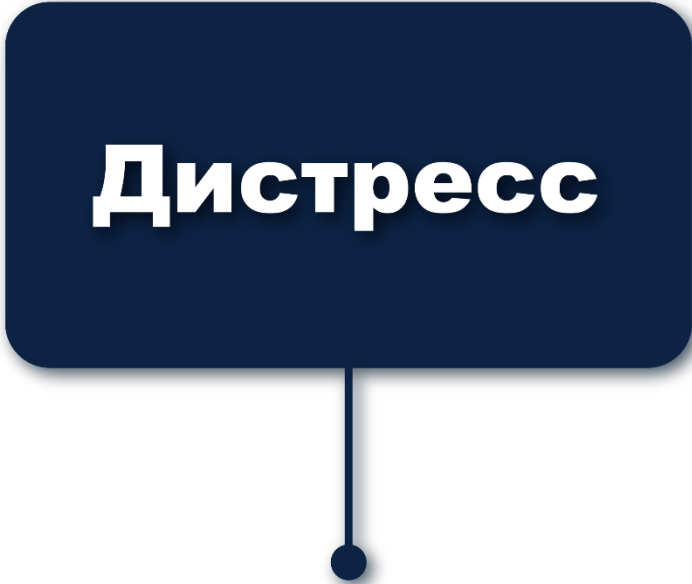




The image is a composite of three vertical panels, each showing a woman in a grey business suit and white shirt. In the first panel on the left, she has a surprised expression with wide eyes and an open mouth, her hands clasped together on a table with a white coffee cup. In the middle panel, she looks distressed, covering her face with her hand, with crumpled paper on the table. In the third panel on the right, she is screaming with her mouth wide open and holding pieces of crumpled paper to her ears. The text 'ВИДЫ СТРЕССОРА' is centered across the middle panel.

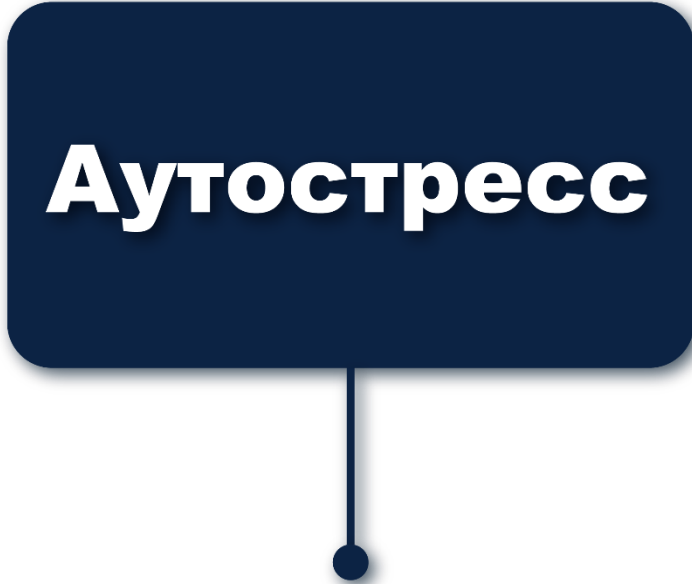
ВИДЫ СТРЕССОРА

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, мобилизующий организм



СТРЕССОРЫ

Физические

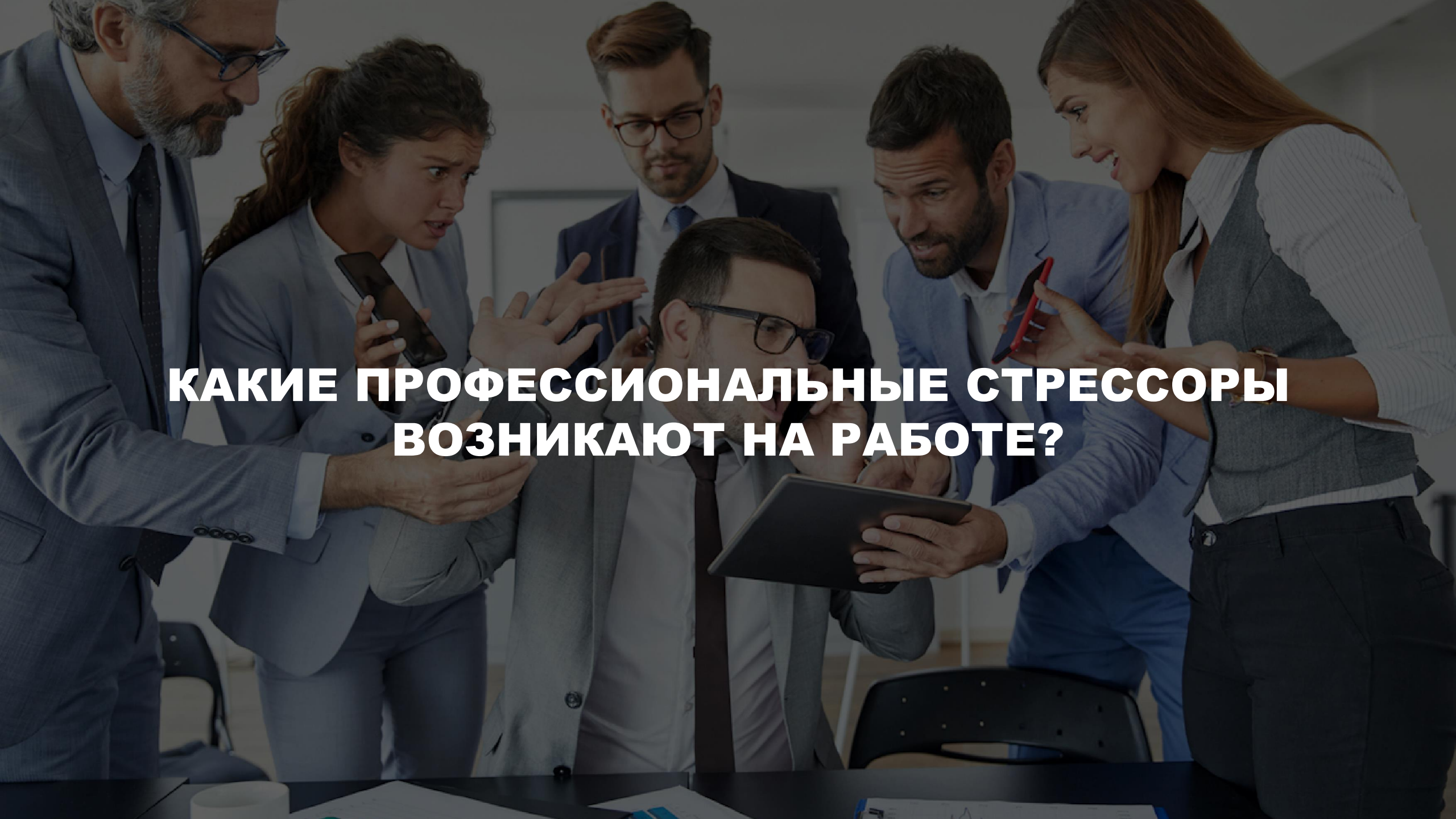
Болезнь, травма, избыточные нагрузки:
как умственные так и физические

Нервное истощение

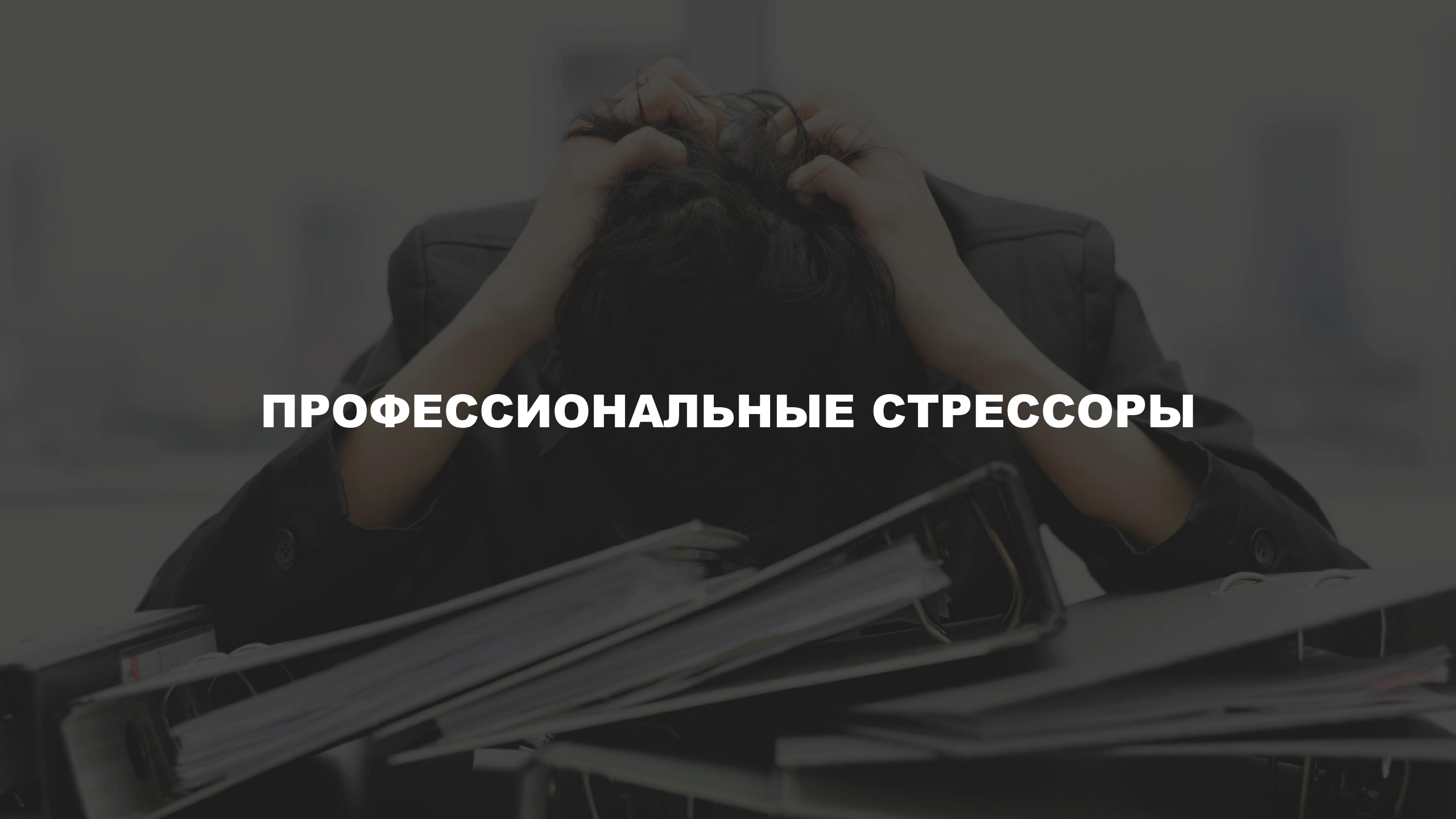
Психологические

(эмоциональный
и информационный)

Конфликты, неприятная информация,
переживания связанные с чем-либо

A group of five business professionals (three men and two women) are gathered around a table in an office. They are all looking at a tablet held by one of the men. The man on the far left is gesturing with his hand while holding a phone. The woman next to him is also holding a phone and looking concerned. The man in the center is holding the tablet and looking at it intently. The man to his right is holding a phone and looking at the tablet. The woman on the far right is holding a phone and looking at the tablet. They all appear to be in a state of stress or confusion, with some looking at their phones and others at the tablet. The background is a blurred office environment.

**КАКИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТРЕССОРЫ
ВОЗНИКАЮТ НА РАБОТЕ?**



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 ожиданиям организации.
- Отсутствие деталей в работе.
- Когда выдвигаются противоречивые требования (два начальника).

Неудовлетворенность работой

- Зарботная плата не соответствует.
- Условия труда не подходящие.
- Нематериальная мотивация.

Рабочая среда

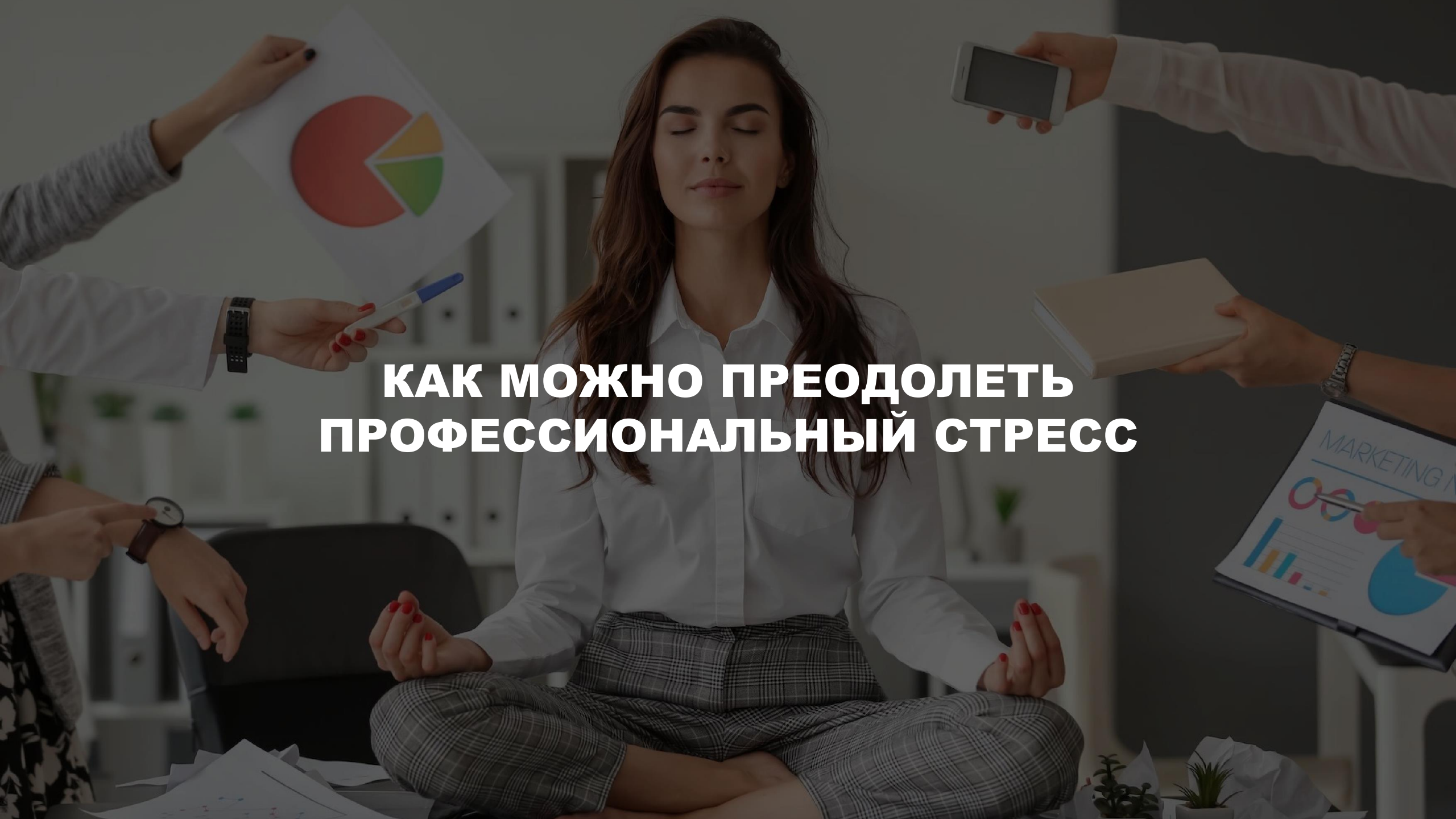
- Суэта.
- Опасные задания и распорядок.
- Несоответствующие условия работа.

Трудоголизм

- Большой объем работы.
- Нагрузка по максимуму.

Профессиональное выгорание

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

A woman with long brown hair, wearing a white button-down shirt and grey plaid trousers, is sitting cross-legged on a desk in a meditative pose with her eyes closed. She is surrounded by various office-related items and people's hands. To her left, a hand holds a large sheet of paper with a colorful pie chart, and another hand holds a blue marker. To her right, a hand holds a smartphone, and another holds a stack of papers. In the bottom right, a hand points to a document titled 'MARKETING' which features a bar chart and a pie chart. The background is a blurred office environment with shelves and plants.

КАК МОЖНО ПРЕОДОЛЕТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

A close-up, dark, and moody photograph of a professional video camera. The camera is the central focus, with its large lens and various controls visible. The lighting is low, creating a sense of mystery and professionalism. The background is blurred, showing hints of other equipment and a dimly lit environment. The overall tone is cinematic and artistic.

КИНОМЕТАФОРА

ТРИ ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

1

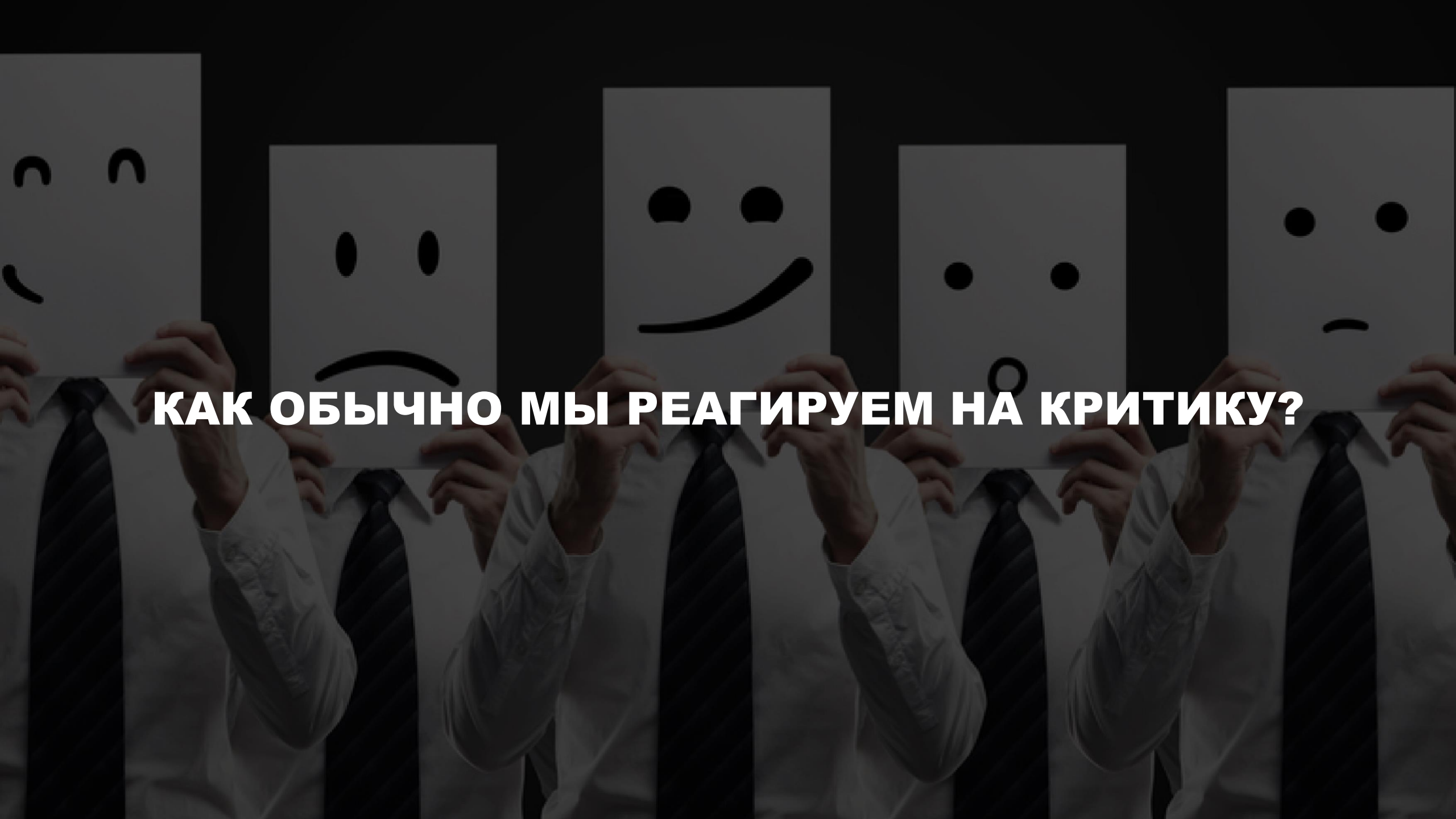
ЛИЧНОСТНЫЙ
РОСТ

2

УПРАВЛЕНИЕ
ЭМОЦИЯМИ

3

УПРАВЛЕНИЕ
ИЗМЕНЕНИЯМИ

A row of five people, likely business professionals, are shown from the chest up. They are wearing white shirts and dark, diagonally striped ties. Each person is holding up a white paper bag in front of their face. The bags have different simple line drawings of faces on them, representing various emotions: the first on the left shows a happy face with a wide smile; the second shows a sad face with a downturned mouth; the third shows a happy face with a wide smile; the fourth shows a surprised face with wide eyes and an open mouth; and the fifth on the right shows a sad face with a downturned mouth. The background is dark and out of focus.

КАК ОБЫЧНО МЫ РЕАГИРУЕМ НА КРИТИКУ?

ОБЫЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НА КРИТИКУ

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

РАБОТА С КРИТИКОЙ

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:

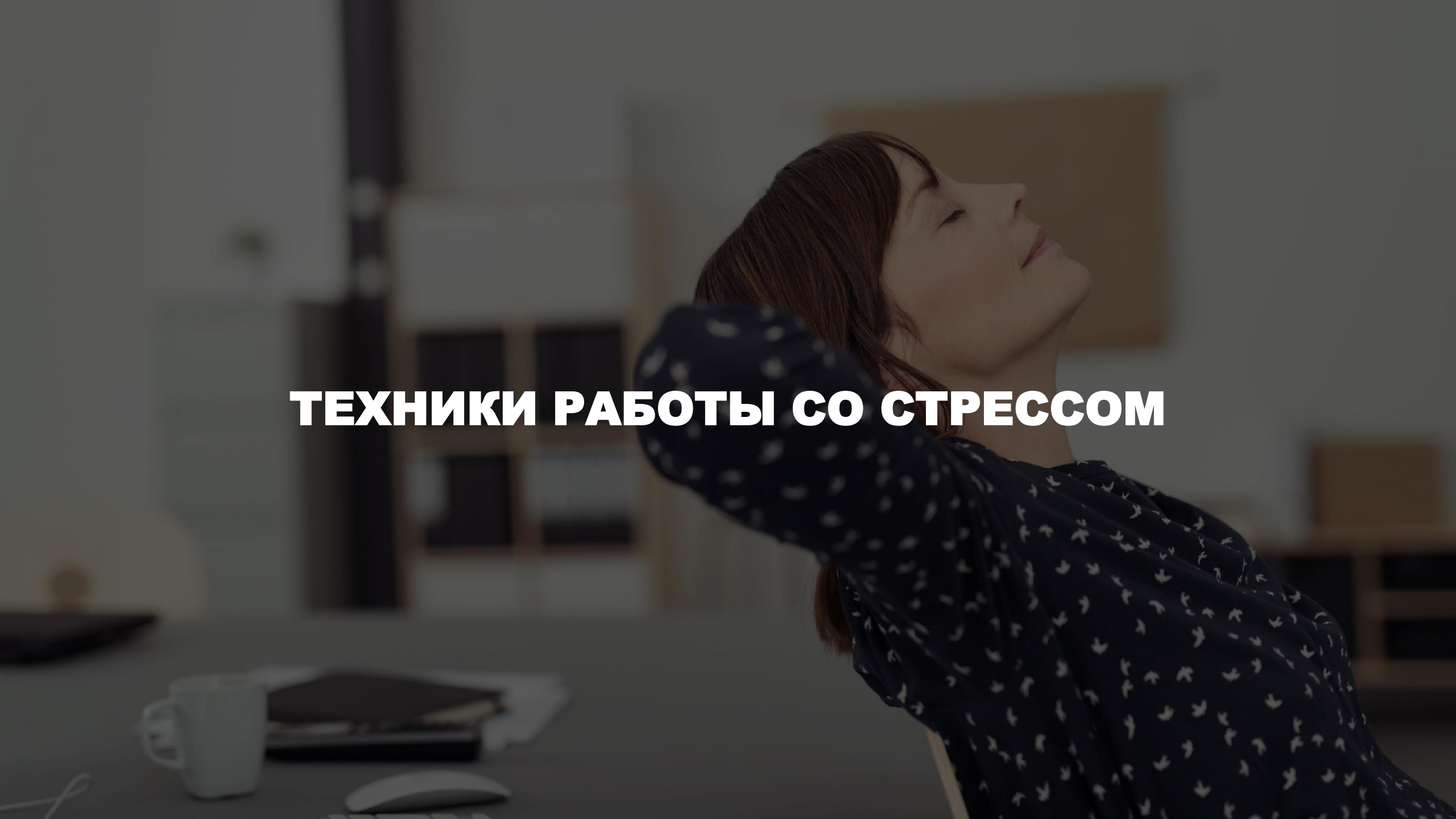
- изложить контрафакты (избегая излишней эмоциональности);
- вербализовать свои чувства, используя только Я-сообщение;
- косвенно вербализовать чувство партнера

5

Взять тайм-аут

6

Использовать юмор (не сарказм!).

A woman with brown hair is sitting at a desk, leaning back and stretching her arms behind her head. She is wearing a dark blue long-sleeved shirt with a small white pattern. The background is a blurred office or home workspace with a bookshelf and a desk with a cup and papers. The text "ТЕХНИКИ РАБОТЫ СО СТРЕССОМ" is overlaid in the center in white bold letters.

ТЕХНИКИ РАБОТЫ СО СТРЕССОМ

- **Самомониторинг. Самоодобрение;**
- **Групповая поддержка;**
- **Психофизиологические техники** (дыхание, мышечная релаксация);
- **Когнитивные техники;**

САМОМОНИТОРИНГ

Цель самомониторинга –

выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности.

Технически он осуществляется следующим образом:

Необходимо мысленно «пройтись» по всему телу, задавая себе вопросы:

-● **«Какова в данный момент моя мимика?»**
-● **«Как мои мышцы? Не напряжены ли они?»**
-● **«Как я дышу?»**

A woman with long brown hair, wearing a black and white striped shirt, is sitting at a desk with her eyes closed and hands raised in a meditative gesture. In the background, several people are holding up documents. One document on the left is labeled 'CONTRACT' and another on the right is labeled 'MARKETING PLAN'. A laptop is open in front of her, and a white mug is on the desk to the left. The scene is dimly lit, suggesting an office environment.

**ТЕХНИКИ НА:
ДЫХАНИЕ И СНЯТИЕ МЫШЕЧНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ**

СНЯТИЕ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

● Сожгите лишний «адреналин» в «топке» мышечной работы

Иногда мы используем механизм, описываемый в технике мышечной релаксации, не имея сознательного намерения. Например, когда мы переживаем какое-то неприятное происшествие, мы можем пройтись в одиночестве по улице, стукнуть кулаком по стене или сделать генеральную уборку квартиры. Но в результате перечисленных действий мы неосознанно сбрасываем мышечное напряжение! И чувствуем себя лучше.

Однако такая понижающая напряжение активность не всегда возможна, целесообразна и эффективна. Если, к примеру, вы находитесь на рабочем месте, вы будете сдерживать проявление своих эмоций – и напряжение сохранится. В этих ситуациях техника полного мышечного расслабления придет на помощь и избавит от остаточного напряжения, тем самым предотвратив развитие стресса.

ТЕХНИКА ДЫХАНИЕ

1

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

2

Остальные пальцы свободно лежат на правой щеке.

3

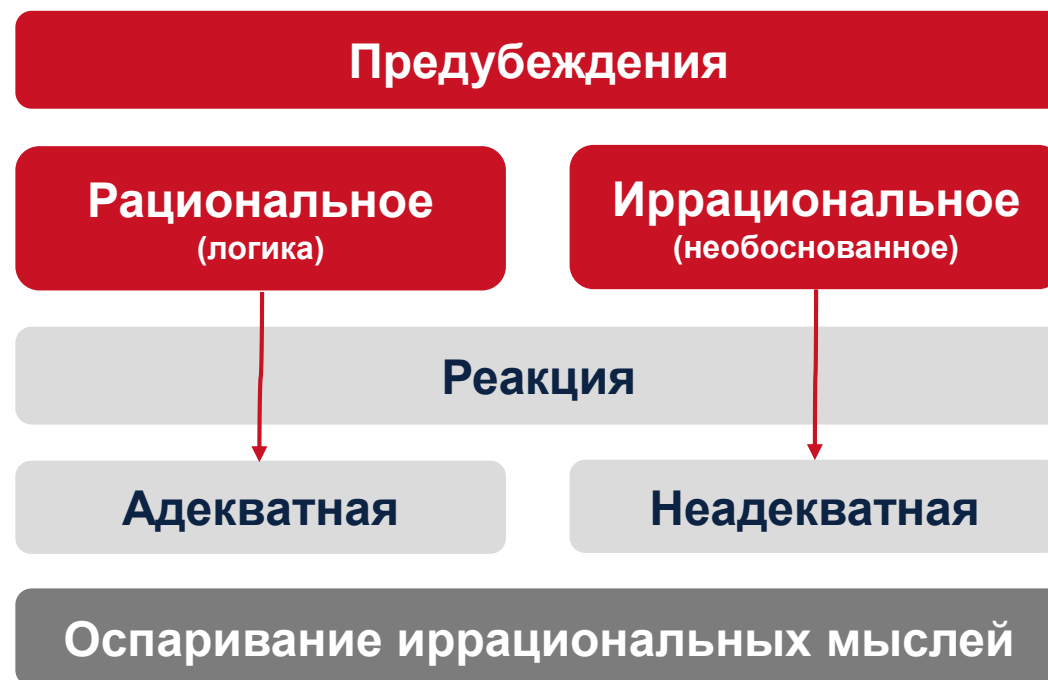
Делайте вдох правой ноздрей, а затем зажимайте ее безымянным пальцем, одновременно открывая левую ноздрю и совершая выдох через нее.

4

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

КОГНИТИВНАЯ ТЕХНИКА

Активирующие события



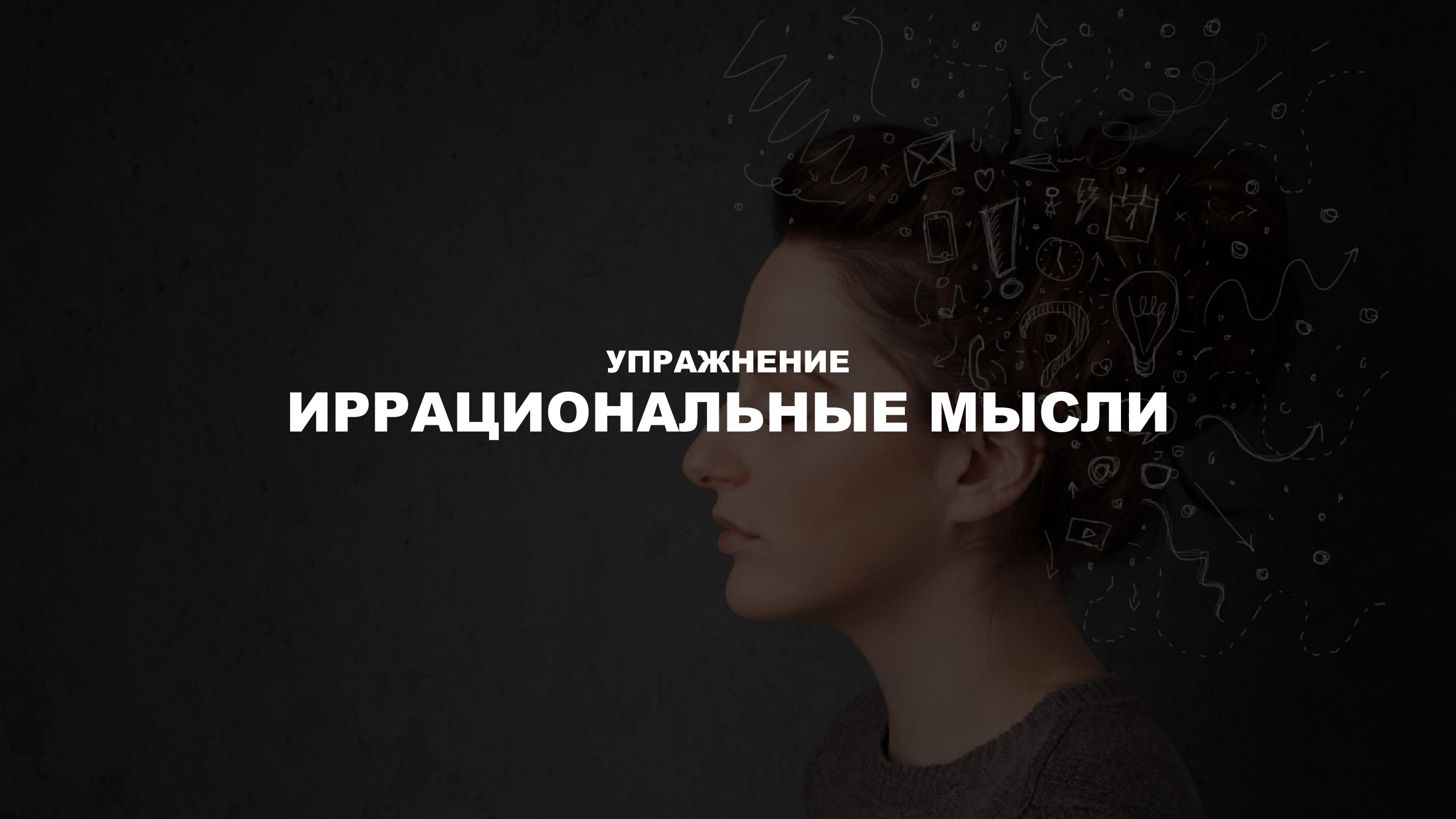
Результат.

Изменение в мышлении, эмоциях и поведении

ТЕХНИКА «КАТАСТРОФА»

.....● **Проверка обоснованности неадаптивной автоматической мысли путем декатастрофизации.**

Ответить на вопрос: «Настолько уж действительно катастрофичными будут следствия?», «А что будет, если...».

A woman's profile is shown in a dark, semi-transparent overlay. Behind her head, there is a complex network of white hand-drawn sketches. These sketches include various symbols: a lightbulb, a question mark, a clock, a smartphone, a heart, a lightning bolt, a square with a cross, a triangle, a circle, and several arrows pointing in different directions. The overall composition suggests a state of intense, perhaps chaotic, thought or emotional processing.

УПРАЖНЕНИЕ **ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ МЫСЛИ**



**Важно, чтобы меня все любили
и одобряли**

ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ

**УСТАНОВКА НА ОБЪЕКТИВНОСТЬ,
УКРЕПЛЕНИЕ ОЩУЩЕНИЯ САМОЦЕННОСТИ
И ЗНАЧИМОСТИ**



**Уважать можно только
абсолютно компетентного,
адекватного и успешного человека**

ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ

**РАБОТА НАД ПРИНЯТИЕМ СЕБЯ, ОСОЗНАНИЕ
СОБСТВЕННОЙ АПРИОРНОЙ ЦЕННОСТИ,
ОРИЕНТИР НА ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ, ИЗБАВЛЕНИЕ
ОТ ЖЕСТКОЙ ФИКСАЦИИ НА РЕЗУЛЬТАТЕ**



**Есть «плохие» люди,
которые заслуживают возмездия**

ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ

**ПРИЗНАНИЕ ПРАВА НА ОШИБКУ, В ТОМ ЧИСЛЕ
И СВОЕГО СОБСТВЕННОГО, ПОНИМАНИЕ ТОГО,
ЧТО НАКАЗАНИЕ ВЕДЕТ К ОЖЕСТОЧЕНИЮ, НО
НЕ К ИСПРАВЛЕНИЮ. ПОЗВОЛЮ СЕБЕ
НЕКОТОРОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ**



**Это ужасно, когда все идет
не по моему плану**

ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ

НЕ НУЖНО ПРИДАВАТЬ ОСОБУЮ ВАЖНОСТЬ НЕПРИЯТНОСТЯМ, СЛЕДУЕТ РАСШИРЯТЬ ГРАНИЦЫ ВОСПРИЯТИЯ, ПРИНИМАТЬ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ (ВПЛОТЬ ДО НАМЕРЕННОГО ПОИСКА ПОЗИТИВНЫХ СТОРОН В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ). ПОМОЖЕТ ТАКЖЕ ЗДОРОВОЕ ЧУВСТВО ЮМОРА.

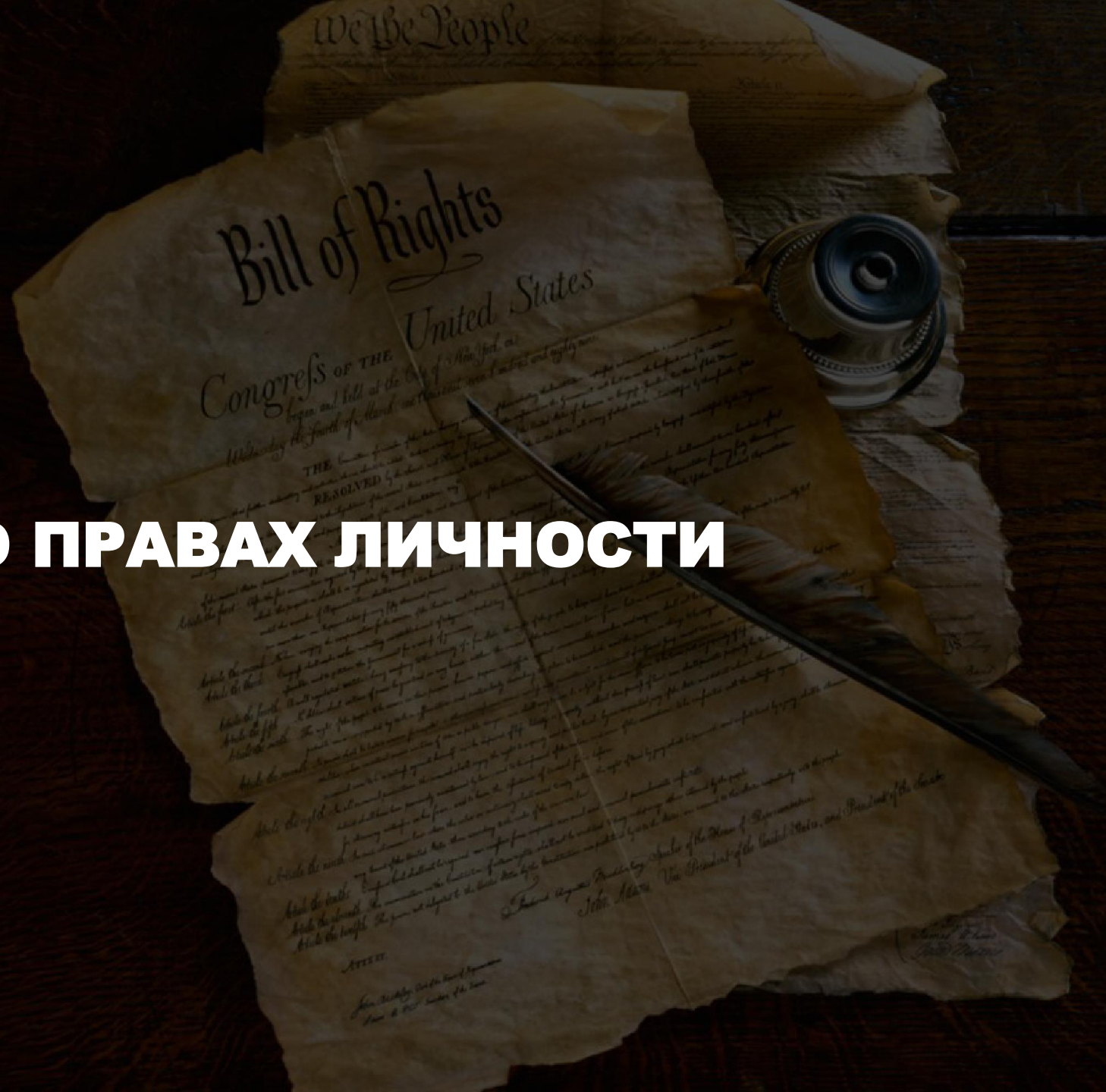


**Всегда важно, чтобы был кто-то,
на кого можно опереться**

ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ

**ОТСТАИВАТЬ СВОЮ НЕЗАВИСИМОСТЬ,
ПРИНИМАТЬ ПОМОЩЬ, НО НЕ ДЕЛАТЬ ЕЕ
ЕДИНСТВЕННО ВОЗМОЖНЫМ РЕШЕНИЕМ
СИТУАЦИИ. РИСКОВАТЬ СТОИТ, А НЕУДАЧА – ЭТО
НЕОБХОДИМЫЙ ЭТАП РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ.**

БИЛЛЬ О ПРАВАХ 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.

- Однако у каждого из нас есть и неофициальные, личные 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.



*Принимайте себя такими,
какой вы есть!*

Мария Лукьянова



lukyanovamarya@mail.ru



+7 926 662 78 65



lukyanova_ma