

# Психология



1. Мои методы саморегуляции при стрессе
2. Стресс менеджмент на предприятии

# 1. Методы саморегуляции:

Антистрессовое дыхание



Аутогенная тренировка



Медитация



Релаксация



## 2. Стресс-менеджмент на уровне организации включает в себя такие меры

- создание благоприятного организационного климата:
  - налаженная система обратной связи
  - участие сотрудников в процессе принятия решений
  - командные и проектные формы организации труда
- четкое определение должностных обязанностей и границ личной ответственности
- равномерное распределение рабочей нагрузки
- социальная поддержка персонала
- специальные программы управления стрессами
- Но для борьбы со стрессом очень важно желание самих сотрудников научиться справляться со стрессовыми ситуациями.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**