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 принятие 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!