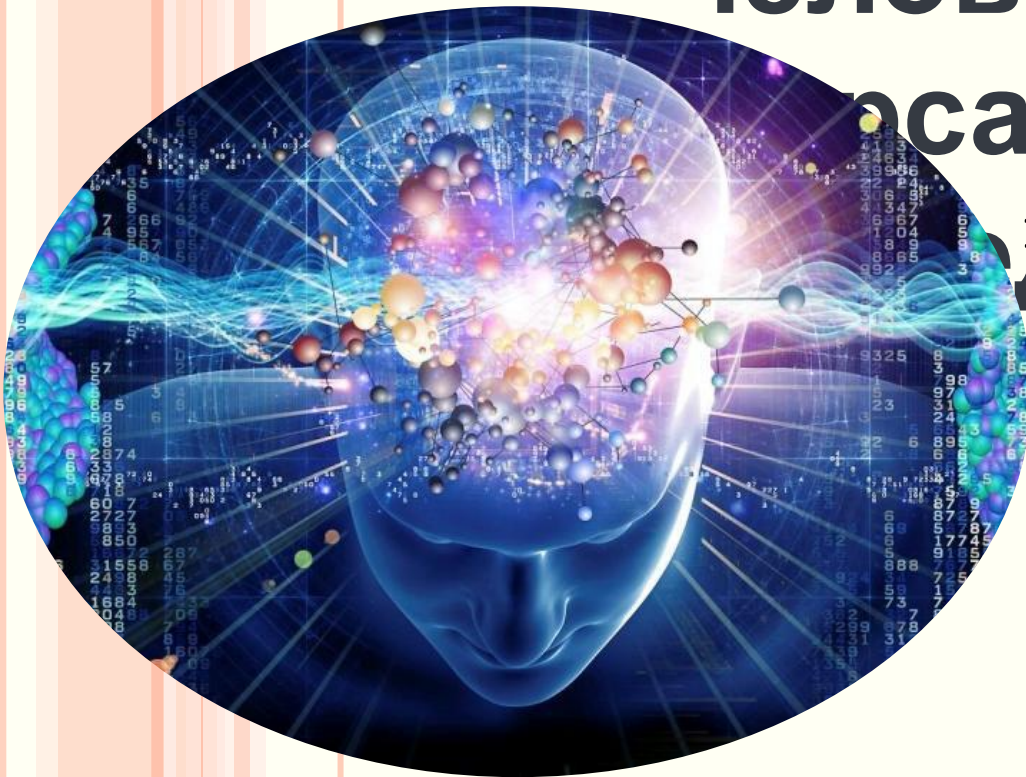


# Проект: «Когнитивные технологии в управлении человеческими ресурсами: стресс-менеджмент»

Работу выполнили студентки  
1 курса магистратуры  
110 гр. «Позитивная психология:  
консультирование семьи и  
коучинг»

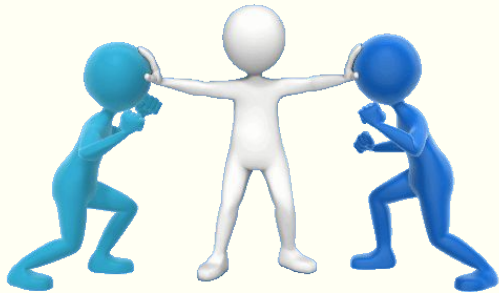
**Пугач Елена  
Бочарова Кристина**





## **Цель технологии:**

преодоление стресса в рабочих условиях.



## **Обоснование: В**

обосновании данного проекта лежал подход к рассмотрению конфликта как когнитивной схемы У. Клара.



## **Целевая аудитория:**

руководители и сотрудники



# ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ

**Время:** 6 часов

**Стимульный материал:** рабочие тетради, содержащие основную информацию по заданной теме

## **Этапы:**

- Введение в понятие стресса
- Знакомство с основными теориями стресса и механизмами его возникновения
- Основная часть: сбор информации о стрессорах, отработка упражнений по физиологическому совладению со стрессом, отработка негативных установок и моделей поведения в стрессовых ситуациях
- Заключительная часть: сбор обратной связи от участников



# Практическая часть тренинга

1

- Обсуждение и анализ конфликтных ситуаций, приводящих к стрессу

2

- Техники физиологического преодоления стресса

3

- Когнитивные техники работы со стрессом



# Когнитивные техники работы со стрессом



Отработка  
установок



Инфляция эмоций



Проблемный  
покупатель

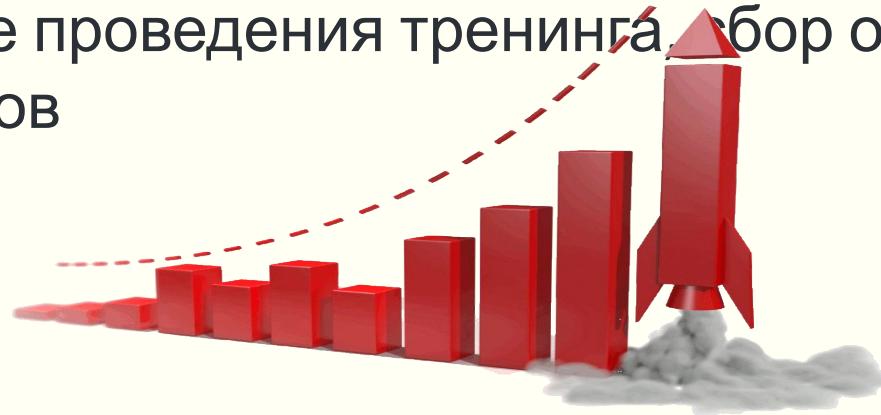


# Предполагаемый результат

**В ходе тренинга участники научатся эффективным моделям преодоления стрессовых ситуаций.**

Оценка проходит в **два** этапа:

- Первый: до начала тренинга: опросник «Проактивное совладающее поведение», Шкала психологического стресса PSM-5
- Второй: те же самые опросники используют через две недели после проведения тренинга. Сбор обратной связи от сотрудников



*Спасибо за внимание!*

