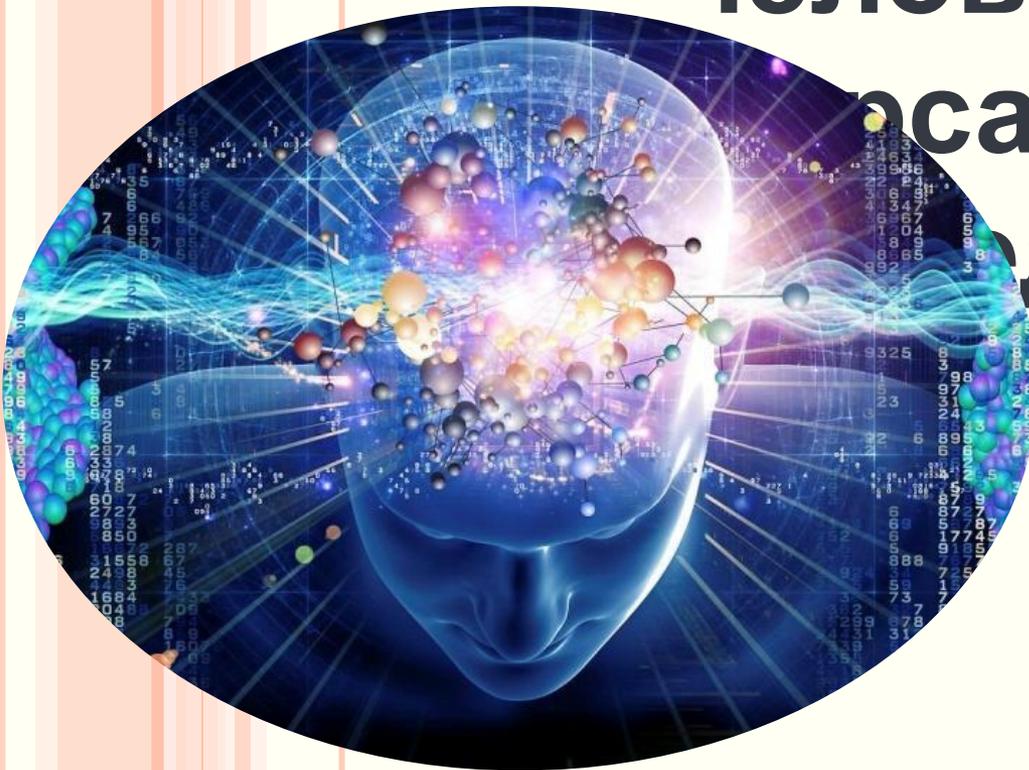


Проект: «Когнитивные технологии в управлении человеческими ресурсами: стресс-менеджмент»

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

**Пугач Елена
Бочарова Кристина**





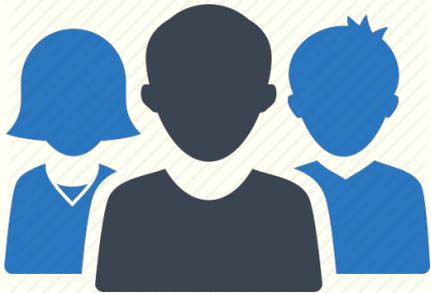
Цель технологии:

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

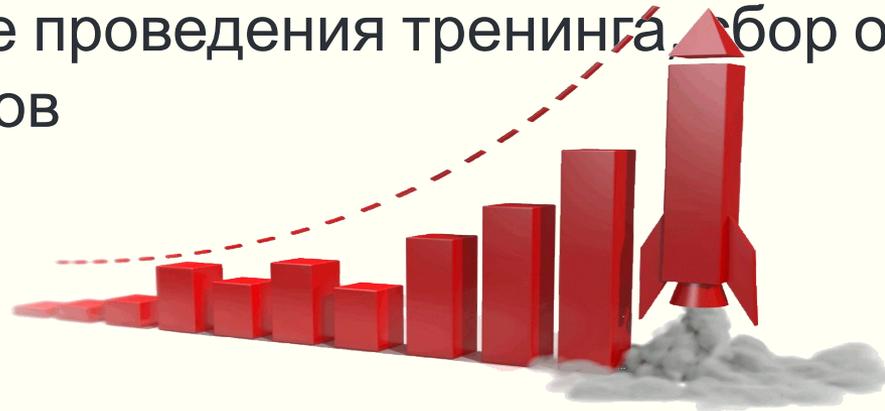


Предполагаемый результат

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!

