



# РАНХиГС

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## СРЕДНЕРУССКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

### УПРАВЛЕНИЕ ЛЮДЬМИ В НЕОПРЕДЕЛЕННЫХ УСЛОВИЯХ. РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ В СТРЕССЕ

Подготовила:  
студентка группы 2 МОВ (м)  
Никитенко В. С.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Управление изменениями в организации является одним из ключевых факторов успешного внедрения системы качества и развития организации в целом. Однако зачастую персонал сопротивляется внесению изменений по той причине, что людям необходимо отказаться от прежних привычек и учиться действовать по-новому, а для этого им необходимы иные нормы и ценности. Также люди осознают, что их статус и власть в организации после изменений будет оцениваться по-другому, что приводит к развитию конфликтов и созданию стрессовой ситуации внутри организации.

***Стресс – это один из самых «дорогостоящих» видов издержек фирмы, негативно воздействующий как на состояние здоровья работников так и на прибыль компании.***



## ПОНЯТИЕ И ИСТОЧНИКИ СТРЕССА

---

### *СТРЕСС –*

*это динамичное состояние, обусловленное наличием трудностей или препятствий, осложняющих достижение желаемых результатов.*

### ИСТОЧНИКИ СТРЕССА

←  
ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ

↓  
ФАКТОРЫ, ЗАВИСЯЩИЕ  
ОТ ОРГАНИЗАЦИИ

→  
ФАКТОРЫ, ЗАВИСЯЩИЕ  
ОТ САМОГО РАБОТНИКА

Естественной реакцией персонала на появление стрессовой ситуации внутри организации и происходящие изменения является *сопротивление*.

## ПРИЧИНЫ СТРЕССА И СОПРОТИВЛЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЯМ

---

Страх перед неизвестным

Потребность в гарантиях

Отрицание необходимости перемен и  
опасение явных потерь

Угроза сложившимся в прежних  
условиях социальным отношениям

Невовлеченность в преобразования  
затрагиваемых переменами лиц

Недостаток ресурсов и времени из-за  
оперативной работы

Необходимость ломать привычки

Недостаточность информации

## ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

### Физиологические симптомы

- Повышение кровяного давления
- Возникновение и обострение сердечно-сосудистых заболеваний
- Повышенная утомляемость
- Бессонница

### Психологические симптомы

- Напряженность
- Беспокойство
- Тоска
- Раздражительность
- Агрессия

### Поведенческие симптомы

- Снижение производительности труда
- Неявки на работу
- Злоупотребление алкоголем и иными веществами



## **МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛА**

### **СТРАТЕГИЯ Э. ХЬЮЗА**



## **МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛА**



## МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛА

### СТРАТЕГИИ ДЖ. КОТТЕРА И Л. ШЛЕЗИНГЕРА

#### 6 способов преодоления сопротивления изменениям





## МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БОРЬБЫ С ЛИЧНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

---

### *1. Восстановление дыхания*

Сделайте глубокий вдох, вначале которого немного выпячивается живот, а затем поднимается грудь. Задержите дыхание на несколько секунд, затем коротко выдохните.

Повторите не менее семи раз, и вы почувствуете прилив сил. Если, наоборот, нужно расслабиться, сделайте короткий вдох, задержите дыхание и затем долго-долго выдыхайте.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БОРЬБЫ С ЛИЧНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

---

### *2. Сброс мышечного напряжения*

Наши мышцы реагируют на опасность напряжением. Чтобы расслабить мозг, необходимо расслабить тело.

Чтобы расслабить напряженную часть тела, можно ее сначала сильно напрячь на несколько секунд, а затем опустить. Универсальный способ работы со всем телом – планка, но и любые другие физические упражнения тоже помогают мышцам сначала поработать, а затем расслабиться.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БОРЬБЫ С ЛИЧНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

---

### *3. Привлечение и фокусировка на всех органах чувств*

Осмотрите и отметьте пять предметов, которые видите перед собой прямо сейчас. Прислушайтесь к окружающим вас звукам, выделите и зафиксируйте четыре звука, которые вы сейчас слышите. Зафиксируйтесь на трех физических ощущениях – кольцо на пальце, свитере на теле, шершавости поверхности стола. Почувствуйте два запаха, которые вас окружают. Ощутите и зафиксируйте один вкус, и это может быть вкус кофе или чая, конфеты и т. д.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

В случаях возникновения стрессовых ситуаций на рабочем месте отмечено, что в пределах допустимого уровня стресса работники нередко выполняют работу лучше, чем при отсутствии стресса: улучшается реакция, повышается скорость движений, увеличивается интенсивность труда. Однако высокий уровень стресса и особенно длительное пребывание в состоянии стресса резко ухудшают показатели работы.

Именно поэтому так важно, чтобы в организациях создавались все условия для минимизации стрессовых ситуаций.

~~Stress~~

Relax 😊



**РАНХиГС**

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**СРЕДНЕРУССКИЙ ИНСТИТУТ  
УПРАВЛЕНИЯ- ФИЛИАЛ**

**Спасибо за внимание!**