



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!