

Добро пожаловать на урок –
тренинг

«Стресс и пути его преодоления»



Мудрые мысли.

- Любовь — великий учитель. (Мольер)
- Лишь тот испытывает радость, кто может ближнему помочь. (Гёте)
- Умеренность — здоровье души. (Левис)
- Нельзя врачевать тело, не врачуя душу. (Сократ)
- То, что идёт от сердца, до сердца и доходит. (Пайэтт)
- Ничто не обходится нам так дёшево и не ценится так дорого, как вежливость и доброта.

(Мигель Сервантес)

- Юмор — это спасательный круг на волнах жизни. (Раабе)
- Здоровый нищий счастливее больного короля. (Шопенгауэр)
- Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье наибольшему числу людей. (Дидро)
- Жажда достижений даёт человеку радость жизни. (Монтень)

*В России за последние 10 лет
нуждающихся в помощи психиатров
стало гораздо больше
(пограничных расстройств, связанных со
стрессами – на 30%; случаев умственной
отсталости – на 25%; алкоголизма – на
40%; наркомании – в 6 раз).*

*В Калининградской области в 2005 году
по статистике обращения к врачам
хроников и новичков с расстройствами
занимают **второе место после травм.***

Результаты исследований свидетельствуют, что причиной стресса в **61%** случаев являются служебные проблемы, семейные переживания и финансовые трудности, **22%** случаев вызваны причинами «психологического характера», а **7%** — серьёзными заболеваниями.

Стресс

- Это эмоциональное состояние, вызываемое необычными ситуациями;
- отрицательно сказывается на психике и здоровье в целом;
- ведёт к срыву в поведении;
- ухудшает восприятие, память, внимание, мышление и координация движений.



Причины стресса

- 
- Резкий звонок будильника;
 - Завтрак в спешке – стресс для желудка;
 - Резкие смены погоды и часовых поясов;
 - Езда в переполненном транспорте;
 - Неправильно выбранный режим дня;
 - В помещении душно; недружелюбность окружающих;
 - В течение дня – непредвиденные обстоятельства;
 - Недостаток отдыха, переутомление;
 - Т.к. другие тоже подвержены стрессу, возникают конфликты;

Профилактика стресса



- Выясните причины стресса;
- Не забывайте хвалить себя;
- Осваивайте методы релаксации;
- Ведите дневник наблюдений, записывая своё стрессовое состояние, а затем обсудите его с близким человеком, чтобы найти выход;
- Хорошо и регулярно питайтесь;
- Активно работайте. Но выматывайте себя;
- Задумывайтесь о смысле жизни, ставьте ближайшие и отдалённые цели;
- Страйтесь заслужить любовь ближнего;
- Активно отдыхайте и бегайте трусцой;
- Вырабатывайте правильную походку;
- Занимайтесь спортом;
- Полноценный глубокий сон (7-9 часов);
- Закаливание;
- Проявляйте добрые и положительные эмоции;
- Чаще шутите, проявляйте чувство юмора;
- Стремясь к хорошим отношениям, избегайте дружбы с «трудными», не сдержанными людьми;
- Цените радость простоты жизненного уклада;
- С какой бы жизненной ситуацией не столкнулись, подумайте. Стоит ли сражаться;
- Сосредотачивайтесь на светлых сторонах жизни;
- Используйте профилактику «радости дня и выполняемой мной работы».

**Аффект — сильная эмоциональная, бурно
протекающая реакция, носящая характер взрыва—ужаса,
ярости, страха и т.д.**



Суицид

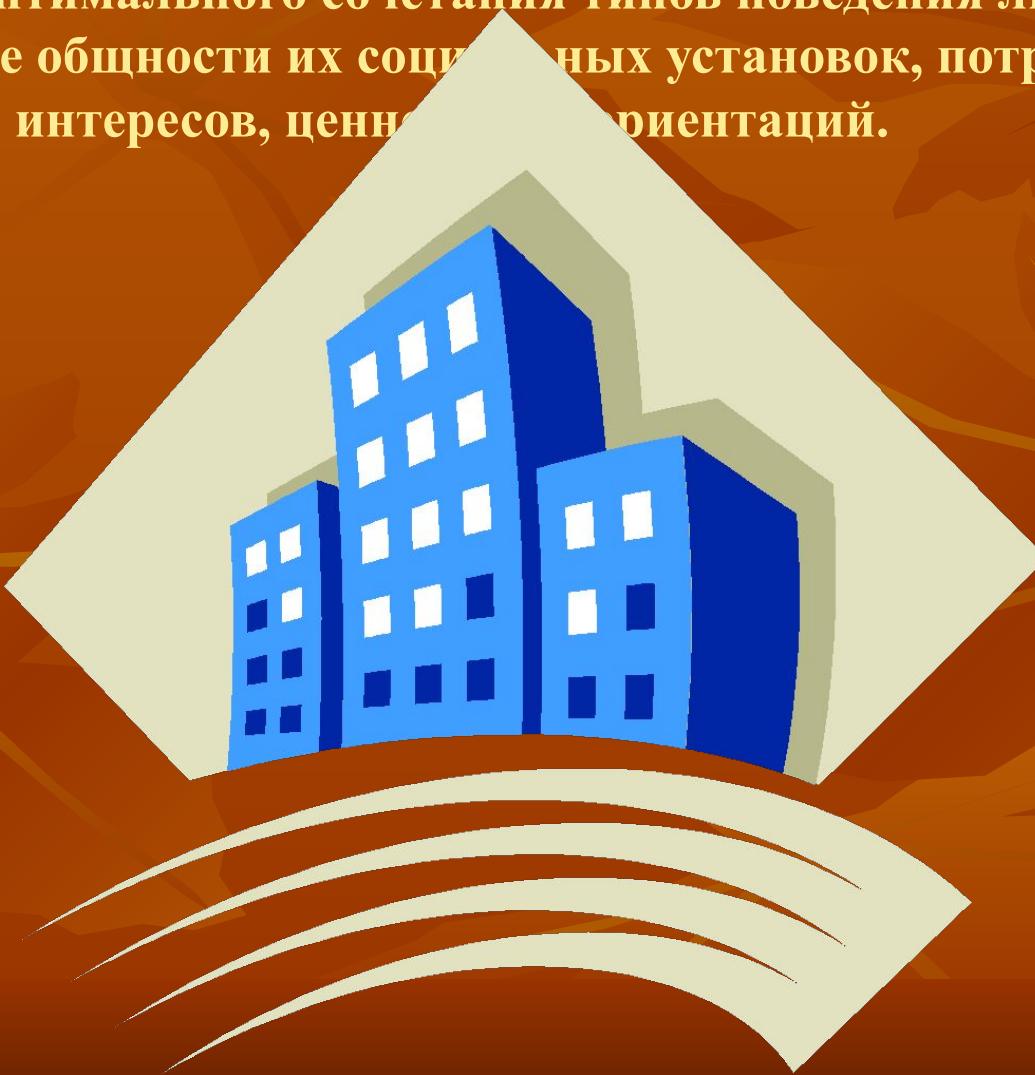
(лат.- самоубийство)

- Акт самоубийства, связанный с продолжительными стрессами или неответственным отношением к своей жизни.



Социально-психологическая совместимость –

следствие оптимального сочетания типов поведения людей в группах, также общности их социальных установок, потребностей интересов, ценностей и ориентаций.



Социально — психологический климат — это преобладающий в группе или коллективе относительно устойчивый психологический настрой его членов, проявляющийся в отношении

- друг к другу,
- к труду,
- к окружающим событиям
- к организации в целом

на основании индивидуальных, личностных ценностей и ориентаций.

Факторы, оказывающие влияние на формирование определённого социально-психологического климата в коллективе:

- **Комплектование коллектива с учётом психологической совместимости работников.** В зависимости от целей работы в коллективе надо сочетать разные типы поведения людей.
- **Стиль поведения руководителя, менеджера, хозяина предприятия.**
- **Соблюдение служебного этикета,** который начинается с внешнего вида.
- **Полная информация о льготах,** вытекающих из принадлежности к фирме.
- **Чёткая политика продвижения по службе,** предусматривающая возможность для каждого работника профессионального и служебного роста.
- **Политика «открытых дверей»,** которая состоит в том, что работники наделяются правом доступа к любому руководителю.
- **Немедленное вознаграждение,** означающее, что оплата труда не должна быть оторвана во времени от самого труда, иначе она теряет стимулирующий смысл.
- **Справедливое отношение к работникам,** то есть поддержание соответствия между тем, что работник даёт фирме и тем, что он от неё получает.
- **Учёт предпочтений в потребностях различных работников.** Со
- **Успешный или неуспешный ход производственного процесса.**
- **Применяемая шкала поощрений и наказаний.**
- **Условия труда.**
- **Обстановка в семье, вне работы, условия проведения свободного времени.**

Кодекс поведения в конфликте



- Дайте партнёру «выпустить пар», в это время ведите себя спокойно, уверенно, но не высокомерно;
- Потребуйте от него спокойно обосновать претензии;
- Сбивайте агрессию неожиданными приёмами (попросите совета. Сделайте комплимент)
- Не давайте отрицательных оценок, а говорите о чувствах;
- Попросите сказать желаемый результат и проблему как цель препятствий; нельзя позволять эмоциям управлять; необходимо определить проблему и сосредоточиться на ней;
- Предложите ему высказать свои соображения по разрешению проблемы и свои варианты решения; не ищите виновных!
- Дайте ему сохранить «лицо»; не отвечайте агрессией на агрессию; оценивайте не партнёра, а его поступки;
- Иногда переспрашивайте его высказывания: «вы хотели сказать...?»;

- Держитесь в позиции «на равных»;
- Не бойтесь извиниться. Если чувствуете свою вину;
- Ничего не доказывайте;
- Замолчите первым;
- Не характеризуйте состояние оппонента;
- Уходя, не хлопайте дверью;
- Не говорите, если он «остыл»;
- Независимо от результата противоречия старайтесь не разрушать отношения, выразив своё уважение и расположение к партнёру.



В конфликтной ситуации нельзя:

- Критически оценивать партнёра.
- Приписывать ему низменные или плохие намерения.
- Демонстрировать знаки превосходства.
- Обвинять и приписывать ответственность только оппоненту.
- Игнорировать интересы партнёра.
- Видеть всё только со своей позиции.
- Уменьшать заслуги партнёра и его вклад.
- Преувеличивать свои заслуги.
- Раздражаться, кричать, нападать.
- Задевать «болевые точки» и уязвимые места партнёра.
- Обрушивать на партнёра множество претензий.

Пути предотвращения конфликта:



- Не говорите и не делайте того, что *обидит, заденет* собеседника;
- *Не отвечайте* конфликтным поведением на его поведение;
- Проявляйте *понимание* к собеседнику, поставив себя на его место;
- Делайте больше *благожелательных обращений*: дружеская улыбка, поддержка, сочувствие, похвала и т.д.

Несколько минут релаксации:



- Не принимайте никаких решений(исключение:сихийное бедствие, спасение жизни);
- Сосчитайте до 10;
- Вдохните через нос и задержите дыхание, медленно выдохните, сосредоточившись на ощущениях дыхания;
- Останьтесь один;
- Смочите лоб, виски и артерии на руках холодой водой;
- Медленно осмотрите помещение, мысленно описав его и находящиеся в нём предметы;
- Посмотрите окно, небо, осознайте красоту мра;
- Медленно и сосредоточенно выпейте стакан воды;
- Сосредоточьтесь на ощущениях, когда вода будет течь по горлу;
- Сделайте наклоны.

Рекомендации.

- Один из способов предотвращения конфликтов — воспитание, а вернее, самовоспитание эмоций. Это означает, что человек может поверить в силы и возможности своей «эмоциональной сферы», внушить самому себе ощущение оптимизма, сформировать способности вести себя в эмоциональном плане логично и адекватно обстановке.

- Чтобы не «выплескивать» свои эмоции, работнику сферы обслуживания нужны своеобразная профессиональная маска, приветливо — вежливое выражение лица, лёгкая полуулыбка. «Маска» будет формой эмоциональной защиты от возможных «уколов» со стороны потребителей.

■ Следует приучить себя осмысливать собственное поведение, постараться понять причины появления избыточных эмоциональных реакций.

- Не забывайте поговорку, что «Деловые люди, которые не знают, как бороться со стрессами, умирают молодыми».

Помните, что:

- * Самое важное в жизни — это умение вырабатывать у себя определённое умонастроение, положительное отношение к окружающему миру.
- * Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает происходящее.

Выводы:

- Каждый человек обладает способностью АУТОРЕГУЛЯЦИИ — нужно лишь уметь своевременно воспользоваться ею.
- Человек не беспомощен перед стрессом.