

Презентация книги

«В трудах современных авторов, как отечественных, так и зарубежных, благодаря многим исследованиям показано, что в силу своей распространённости стресс представляет реальную угрозу генофонду человеческой популяции»

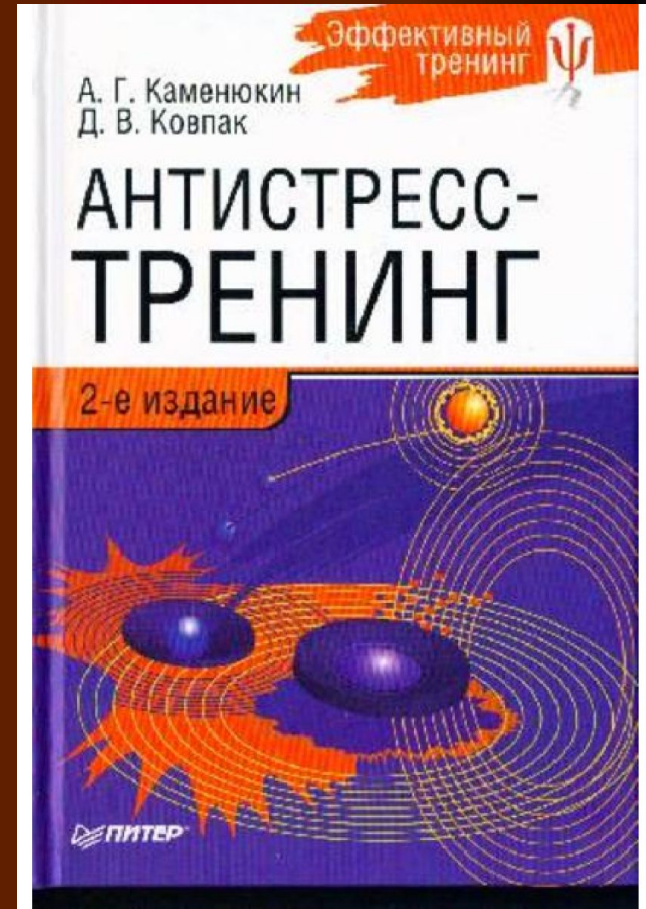
Общие сведения о книге

Данное издание-это «книга в книге», т.к. она содержит:

- -практику тренинга;
- -теоретический контекст тренинга.

Книга посвящена возможным вопросам связанным со стрессом и с тем, как избавиться от него, т.е. «антистрессу». В ней приводятся различные технологии, повышающие персональную устойчивость к стрессу.

Данная книга рекомендуется психологам, психотерапевтам, т.к. предлагаемый материал успешно интегрируется в структуру любого тренинга. Она также будет полезна тем кто не имеет психологической специализации, но хочет научиться избегать стрессов и сводить их последствия к минимуму.



Цели данного издания:

- Изложить концептуальную модель тренинга, имеющего системные, непротиворечивые и логически последовательные теоретические основы и базирующие на них практические упражнения.
- Предложить специалистам структурированный материал для самостоятельного проведения собственных антистресс-тренингов.
- Предоставить возможность читателям, даже не принимая участия в тренинге, практиковать в своей жизни, изложенные в руководстве антистресс-технологии и получать действительно эффективные результаты.

Практическая часть книги предполагает описание некоторых ТЕХНИК

- Психофизиологические техники: дыхательная техника саморегулирования, техника мышечной релаксации, активирующая техника.
- Когнитивные техники: техника переключения внимания с мышления на восприятие, или «торможение мыслей», техника «реализм мысли - оптимизм действия», «Антистресс-алгоритм» для экстремальных ситуаций.

Помимо этого были описаны: техника безопасного общения, техника диссоциации личности и роли, техника эффективного самопозиционирования, техника противодействия прессингу, техника «бесконечных расспросов», техника «согласие в несогласии», упражнения хроносейвинга.

В приложение книги вынесены такие методики как:

1. Тест определяющий вероятность развития стресса (по Т.А.Нейману и Тейлору)
2. Методика А.Эллиса (направлена на определение степени рациональности-иррациональности мышления, наличия и выраженности иррациональных установок)

ВЫПОЛНИЛА

Покотилюк Елена Александровна
группаЗБ