

**«У вас всегда гораздо больше вариантов действий, чем вы предполагаете»  
(принцип НЛП)**

# Преодоление трудностей и стрессопрофилактика

**Стресс** (от англ. давление, напряжение) – неспецифическая реакция организма в ответ на неожиданную и напряженную обстановку (тяжелый), любое состояние, отличное от комфортного (легкий).

3 этапа:

1. реакция тревоги, напряжение, беспокойство, физиологические изменения;
2. фаза сопротивления - повышение работоспособности и устойчивости к стрессору;
3. стадия истощения, нервные срывы, болезни.

# стресс

## Виды стресса:

- физиологический
- психологический
- информационный

## Формы реакции на стресс:

- 1- «реакция кролика»: заторможенность, неэффективность, невнимательность, плохая память, страх, беспомощность, растерянность;
- 2- «реакция льва»: импульсивность, активность, возбуждение, агрессия, суебливость.

# стрессоры

факторы, вызывающие  
сильное напряжение

1. кратковременные и долговременные,
2. внешние и внутренние,
3. реальные и воображаемые.

# Стрессоры по степени влияния на нас:

1. стрессоры, которые нам неподвластны (уровень цен, возраст, погода, правительство, характер других людей, смерть близких) - принять;
2. стрессоры, на которые мы можем непосредственно влиять (проблемы общения, собственные действия, неумение определять приоритеты, здоровье) - действовать;
3. стрессоры, которые зависят от нашей интерпретации (навязчивые мысли, обиды, неприятные воспоминания, ситуации неуспеха) – изменить отношение.

**Старинная еврейская молитва:  
«Господи, дай мне терпение  
вынести то, что я не могу  
изменить, дай мне силы  
исправить то, что я могу  
изменить, и самое главное –  
дай мне мудрость, чтобы  
отличить первое от второго»**

**Стрессофилактика –  
предотвращение стрессовых  
состояний, снятие стрессов**

**Саморегуляция – способность  
человека управлять своим  
физическим и психическим  
состоянием**

# Анализ стрессов

Важно выделять 3 момента:

- предпосылки – события или ситуации, которые запускают стрессовые реакции;
- поведение – непосредственная реакция на стресс, включает мысли, чувства и действия;
- последствия – то, что следует за реакцией, включая оценку.



# Анализ стрессов

Стрессовая ситуация и ее предпосылки	Поведение (мысли+действия+ чувства)	Что помогает мне преодолевать стресс
1		
2		
3		

# Реакция на конфликтное поведение:

- 1) каждый имеет право на свое мнение;
- 2) каждый имеет право на ошибку;
- 3) поставьте себя на место другого;
- 4) агрессия неконструктивна, ответив, я ничего не добьюсь;
- 5) не ответив агрессивно я сохраню собственное достоинство;
- 6) не воспринимайте деловых партнеров как «друзей» или «врагов».

# критика

## Правила:

- нельзя критиковать то, что человек не может изменить (рост, национальность и т.д.);
- следует оценивать не самого человека, а его поступок;
- критика должна быть адресной (конкретной);
- критика должна быть конструктивной (отвергаешь – предлагай, предлагаешь – действуй)
- критиковать только наедине

# Алгоритм конструктивной критики:

1. Выявление положительного эмоционального отношения к личности: «Я вас понимаю», «Я уважаю вас как личность», «Мне понравилось, ...»
2. Обнаружение личных эмоциональных переживаний «Меня огорчает ваш поступок»
3. Рациональное аргументирование своего отношения
4. Формирование побудительной мотивации для нового мышления. Выбор новых путей и способов поведения. «А если сделать по-другому? «В подобной ситуации мне помогла...»

# Как воспринимать критику:

- критика – мой личный резерв совершенствования;
- критика – это форма помощи для устранения недостатков в работе;
- из критики всегда можно извлечь пользу;
- восприятие критики не должно зависеть от того, кто критикует и зачем.

# Техника реакции на критику:

- 1) принципиальное согласие («Возможно, Вы правы», «Наверное, это так», «Может быть»)
- 2) определение позиции критика с помощью уточняющих вопросов (что, как, сколько);
- 3) благодарность за мнение – если несправедлива («Было интересно познакомиться с вашей точкой зрения», «Это очень важное замечание», Спасибо, что высказали свое мнение», «Я постараюсь учесть ваше мнение, «Я доведу ваше мнение до сведения ...»)