



# Мудрые мысли.

- \* Лишь тот испытывает радость, кто может ближнему помочь. (Гёте)
- \* Умеренность — здоровье души. (Левис)
- \* Нельзя врачевать тело, не врачуя душу. (Сократ)
  
- \* 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)

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.

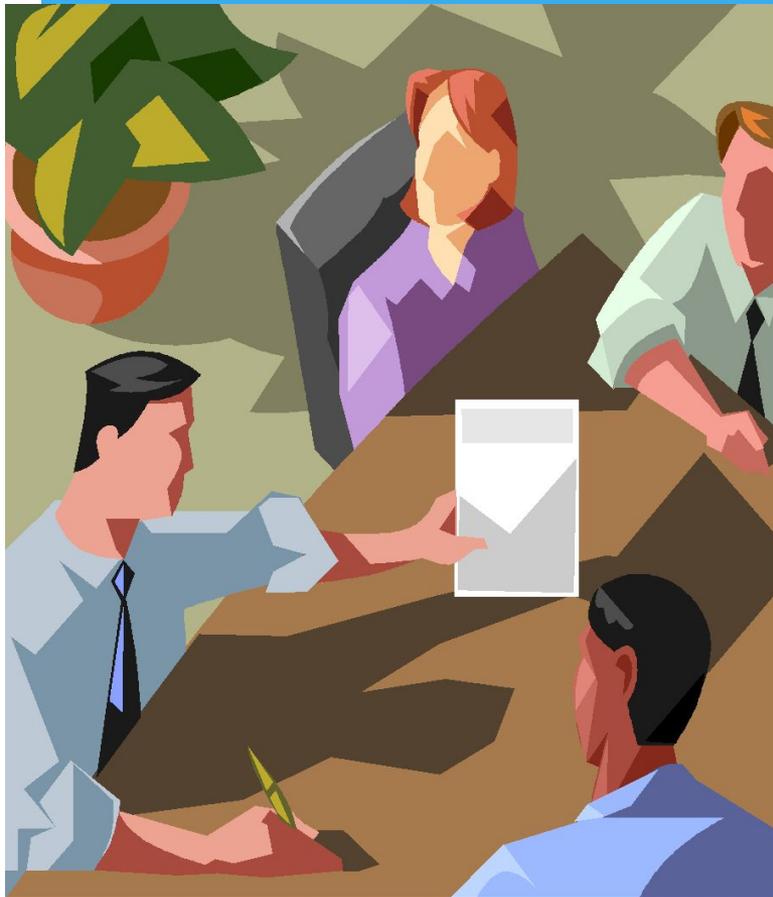
# Стресс

- 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;**
- **Старайтесь 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».**

# Социально-психологическая совместимость –

следствие оптимального сочетания типов поведения людей в группах, также общности их социальных установок, потребностей интересов, ценностных 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 производительного процесса.
- \* Применяемая шкала поощрений и наказаний.
- \* Условия труда.
- \* Обстановка в семье, вне работы, условия проведения свободного времени.

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



**\* Спасибо за внимание !**