

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ В РЕЖИМЕ МНОГОЗАДАЧНОСТИ

Цель: структурировать и систематизировать собственный опыт работы со стрессом и со стрессом в команде, померить уровень стрессоустойчивости и освоить методы выявления стрессово опасных ситуаций, научиться приводить себя в рабочее состояние после пережитого стресса.

Для кого: сотрудников, работающих с клиентами в режиме многозадачности.

Продолжительность: 4 часа

Стресс в современном мире

- Тест на оценку стрессоустойчивости по Гансу Селье
- Особенности мышления в спокойном состоянии и при стрессе
- Виды стресса по Гансу Селье:
 - Эустресс («положительный стресс»): ведет к укреплению человека и повышению его эффективности
 - Дистресс («негативный стресс»): ведет к перегоранию и выгоранию

Исследуем стресс. Сферы проявления и причины стресса

- Сферы проявления стресса в жизни человека:
 - Сфера сознания
 - Сфера эмоций и чувств
 - Сфера телесных ощущений, 5 станций стресса
- Основные причины возникновения стресса на работе:
 - Слишком большой объем работы
 - Неорганизованность
 - Отсутствие интереса к делу
 - Противоречивые требования к сотруднику
 - Конфликты с коллегами

Работа со стрессом

- Организация труда. Расстановка приоритетов как профилактика. Приоритеты, как метод борьбы со стрессом. Авторская формула приоритетов
- Методика сохранения внутренних ресурсов, приведение себя в рабочее состояние на телесном и сознательном уровне
- Конфликты. Рождение конфликта, методики решение. Умение отказывать
- Управление своим состоянием: якорение, дыхание, работа с эмоцией

Результат:

- ✓ Участники знают свой уровень стрессоустойчивости и могут его диагностировать
- ✓ Участники понимают особенности проявления эустресса и дистресса
- ✓ Участники знают в каких сферах человека проявляется стресс и понимают основные причины возникновения дистресса на работе
- ✓ Участники умеют себя возвращать в рабочее состояние, выходить из стрессового состояния, работать с конфликтами

*Программа тренинга носит предварительный характер и будет скорректирована с учётом пожеланий заказчика.