



ЗАДАЕМ ТРЕНДЫ И СТАНДАРТЫ В КОРПОРАТИВНОМ РАЗВИТИИ ТАЛАНТОВ



ПЕРСОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ



СТРЕСС И ЭМОЦИИ?

- Какие из предложенных инструментов Вам удалось применить?
- Вы выполняли упражнение УЛЫБКА и ЛЕГКИЙ РАЗГОВОР?
- Кому удалось высвободить эмоции (караоке, крик в лесу, битье посуды)?
- Получалось ли у Вас вести АНТИСТРЕСС – дневник?
- Какие стрессовые ситуации преобладали?
- Какие реакции СТРЕСС – ОТВЕТА вы зафиксировали?
- Как чувствовало себя Ваше тело? Какие эмоции удалось увидеть?
- Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями о третьей неделе работы со стрессом.



4

**МЫШЛЕНИЕ
СТРЕСС
ЭНЕРГИЯ**

СЕГОДНЯ

- Мышление. Энергия и Стресс.
- Ограничивающие убеждения и установки – утечки нашей энергии в стрессе.
- 10 типов неконструктивного мышления
- 16 источников энергии мышления в стрессовых ситуациях.
- Оптимизм – осознанный выбор для здоровой жизни.
- Медитация – основной источник серотонина (нейромедиатор счастья).
- Технологии предотвращения стрессовых ситуаций. Как в этом помогает работа с мышлением?
- КПИ (коллекция практических инструментов)



МЫШЛЕНИЕ СТРЕСС УБЕЖДЕНИЯ





Мышление и Стресс (+)

- Улучшение памяти (кратковременные стрессоры)
- Повышение внимательности и сосредоточенности
- Концентрация внимания
- Присутствие в настоящем моменте
- Отсутствие ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА



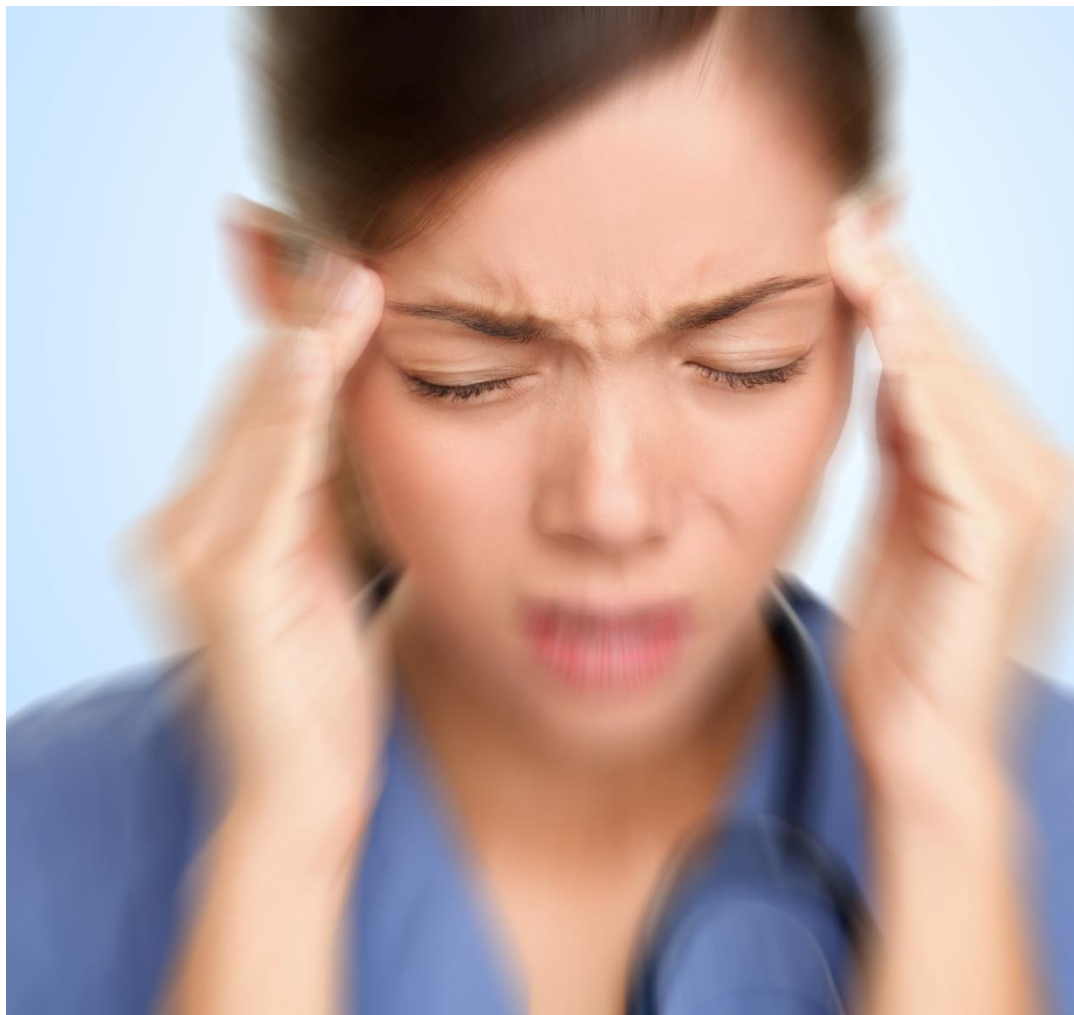
Информационный стресс

- ожидание, когда результат работы будет оценен;
- обилие новой информации;
- изменение графика работы;
- недосып;
- работа много часов подряд, без регулярных перерывов.



Причины ментального стресса

- Отсутствие самостоятельного контроля за событиями
- Отсутствие предсказуемости событий
- Утрата возможности избавиться от стресса
- Недостаток поддержки



МЕХАНИЗМ (колесо)

- Мы услышали историю о стрессовом событии
- У нас запускается реакция СТРЕСС – ОТВЕТ
- Активация симпатической нервной системы
- Выработка кортизола, адреналина и норадреналина
- СТРЕССА нет, а состояние есть
- Страдает Тело
- Повышается эмоциональная нестабильность
- Страдаем из-за стресса

**Ошибки
мышления
и стресс**

10 ошибок мышления

- 1. “Чёрно-белое мышление”.
- 2. Чрезмерные обобщения.
- 3. Катастрофизация.
- 4. Субъективизация.
- 5. Чрезмерный пессимизм.
- 6. Мечтательность и отрицание реальности.
- 7. Чрезмерная требовательность.
- 8. Осуждение и ярлыки.
- 9. Гедонистическое мышление.
- 10. Вязкое мышление.

**ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС
ОБУСЛОВЛЕН МЫШЛЕНИЕМ
ЧЕЛОВЕКА**



Какие мысли мы слышим в стрессовых ситуациях?

1. Вспомните, пожалуйста, стрессовую ситуацию, которая произошла совсем недавно (загляните в АНТИСТРЕСС-дневник)
2. Как Вы отреагировали на нее?
3. Какие ощущения в теле наблюдаете? Какие эмоции сопровождают Вас?
4. Возьмите лист бумаги и попробуйте записать все мысли. Которые возникают у Вас об этой ситуации?

СЕКС (СТРЕСС) В МЫСЛЯХ
ОПАСЕН В ДВУХ СЛУЧАЯХ:
ЕСЛИ В МЫСЛЯХ ВСЕГДА
ТОЛЬКО СЕКС (СТРЕСС) И ЕСЛИ
СЕКС (СТРЕСС) ВСЕГДА ТОЛЬКО
В МЫСЛЯХ...

ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ – партнер/источник стресса



**Что делать со своими
мыслями в стрессовой
ситуации?**



МЫШЛЕНИЕ

СТРЕСС

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. ПОЗИТИВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ



2. Уроки - АЧМЭД

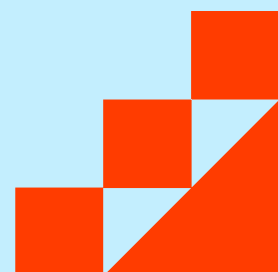


технически
стакан всегда
полон



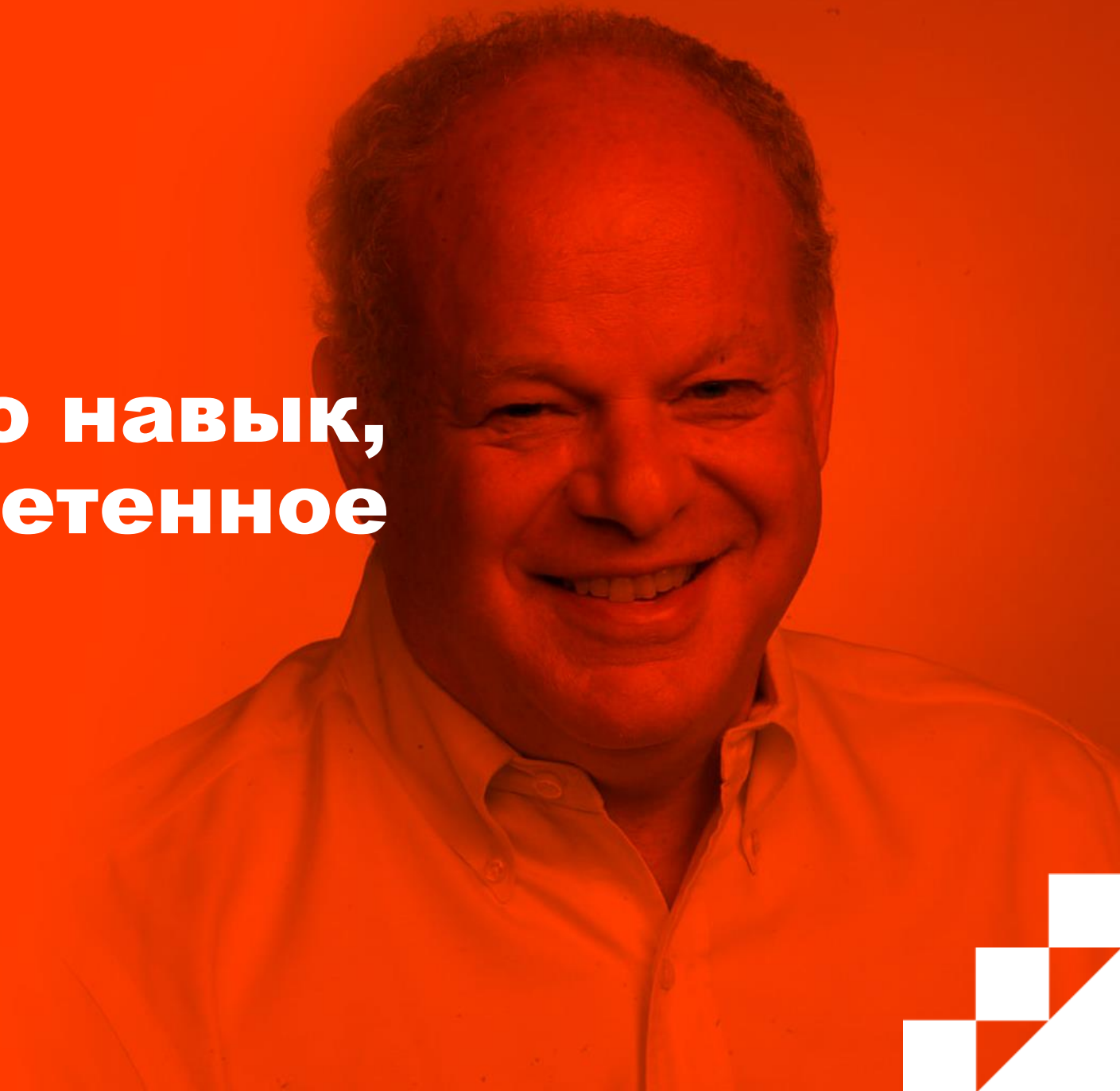
$1/2$ воздух

$1/2$ вода



**3. Оптимизм – это навык,
это благо приобретенное**

(Мартин Селигман)



A cosmic background featuring a large, bright, orange-yellow sun on the left, a small grey moon in the center, and a blue and white Earth on the right, all set against a black starry sky.

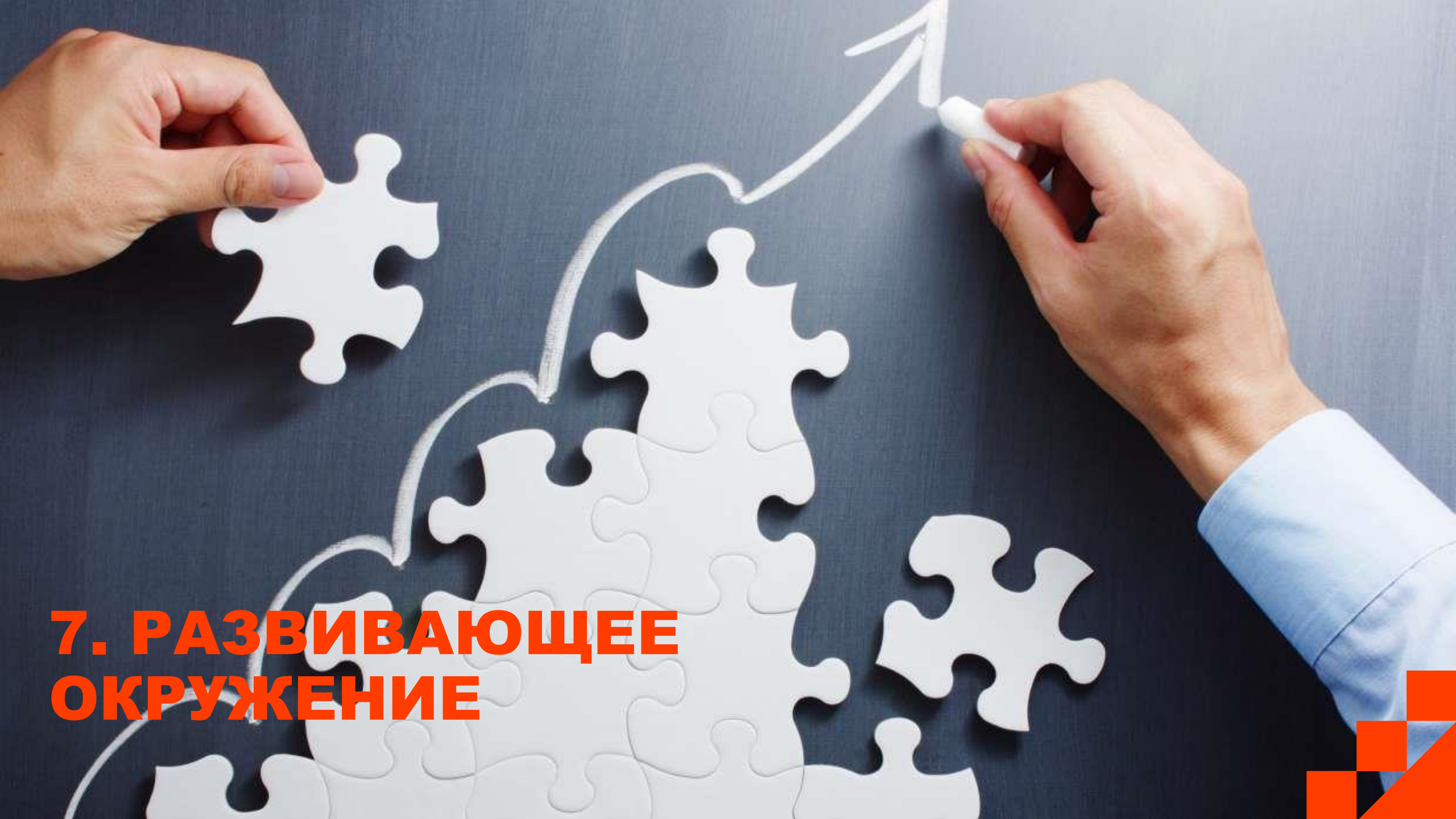
4. МАСШТАБ

A stylized illustration of a human head from the chest up. The head is rendered in a semi-transparent, reddish-pink color. Inside the head, the brain is depicted as a glowing yellow sphere with intricate, web-like patterns representing neural connections. A bright light emanates from the center of the brain. Two hands, also in a semi-transparent reddish-pink color, are positioned on either side of the head, with fingers spread, as if holding or pressing against the temples. The background is a dark, gradient grey. In the bottom right corner, there is a decorative graphic consisting of several orange squares of varying sizes arranged in a stepped, staircase-like pattern.

5. НАГРУЗКА НА МОЗГ

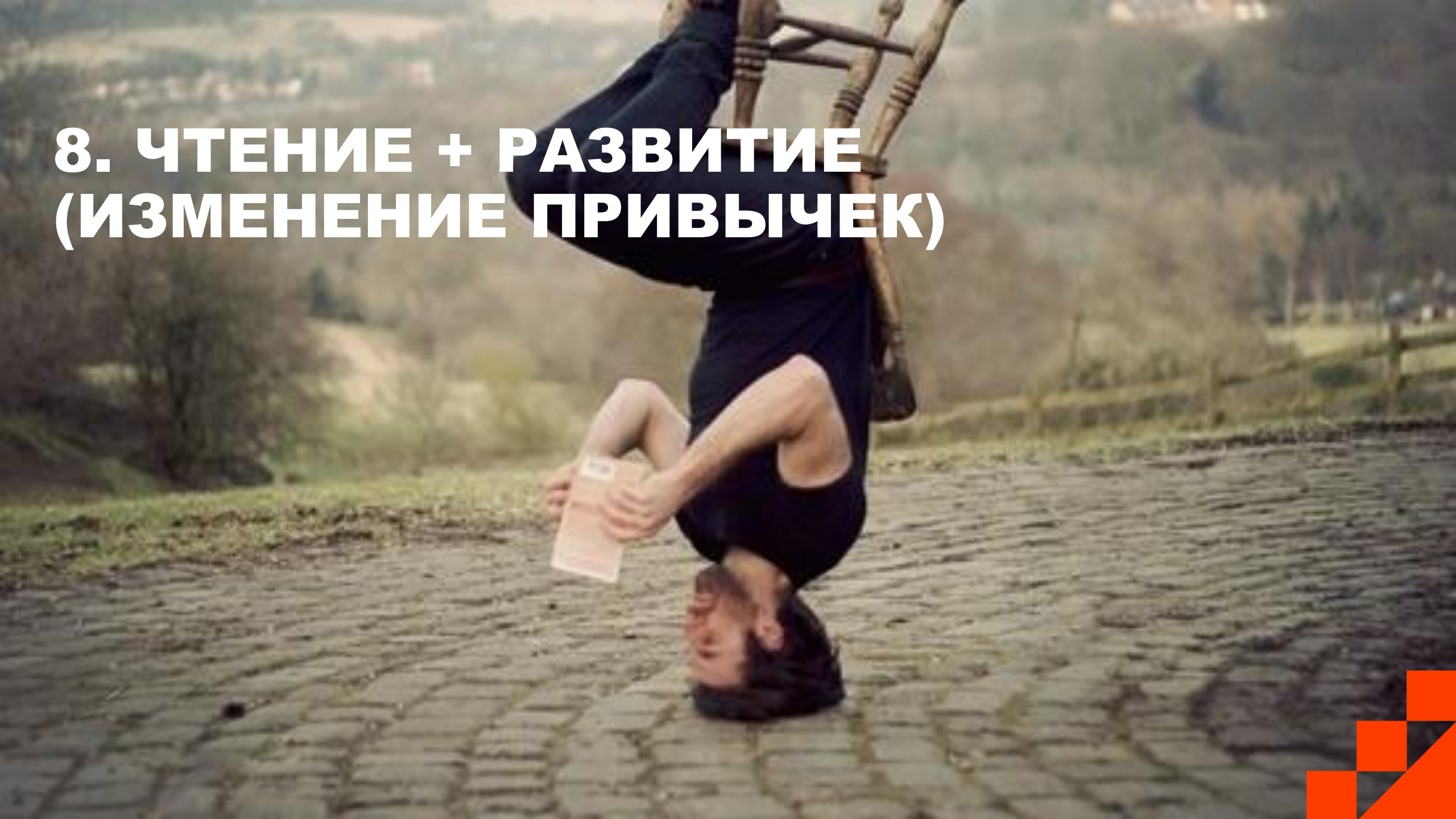
6. МЕДИТАЦИЯ



A conceptual image showing a hand placing a white puzzle piece into a larger assembly of white puzzle pieces on a dark blue chalkboard. Another hand is drawing a white arrow pointing upwards and to the right. The text '7. РАЗВИВАЮЩЕЕ ОКРУЖЕНИЕ' is overlaid in orange.

7. РАЗВИВАЮЩЕЕ ОКРУЖЕНИЕ

8. ЧТЕНИЕ + РАЗВИТИЕ (ИЗМЕНЕНИЕ ПРИВЫЧЕК)





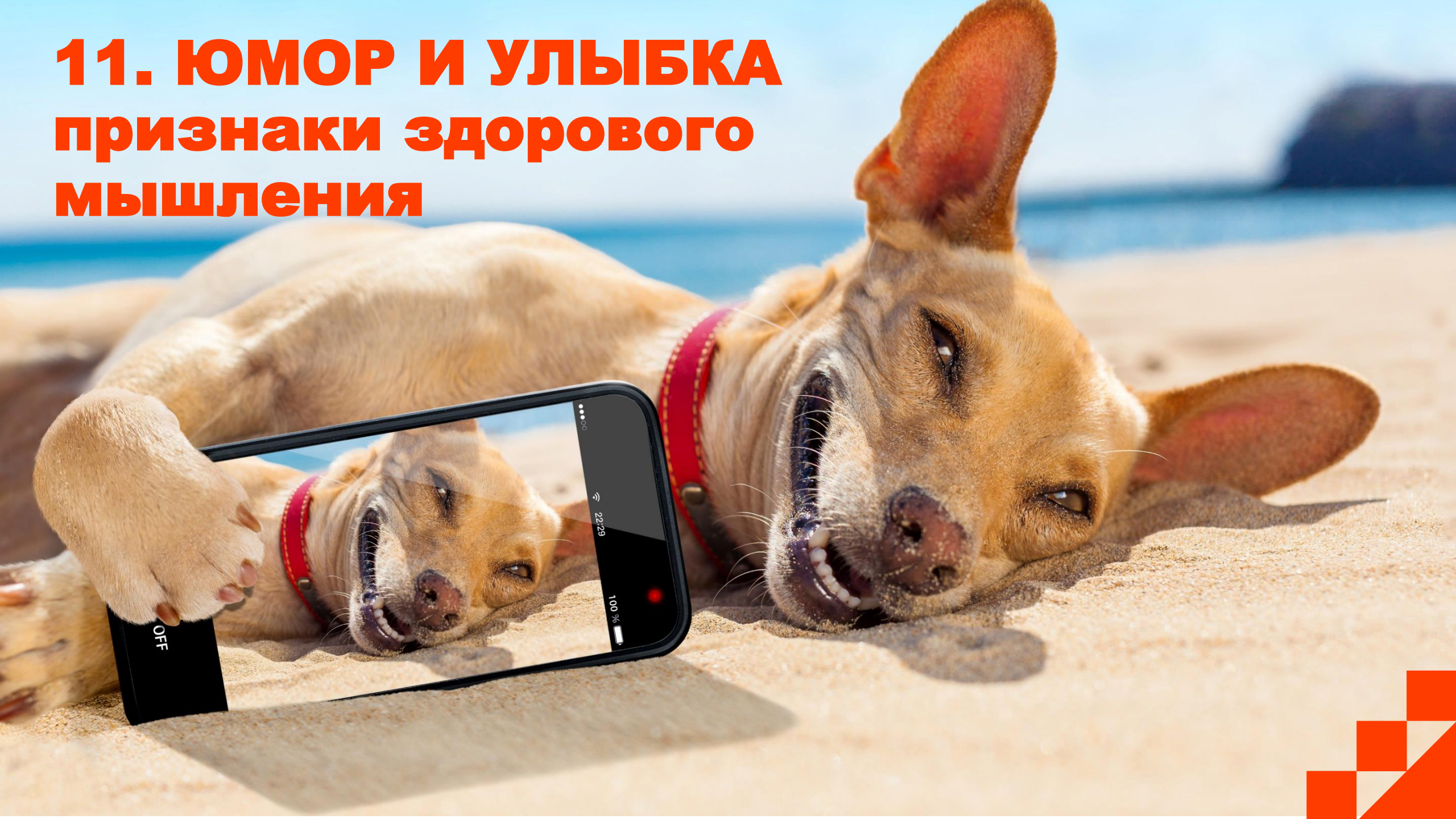
9. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

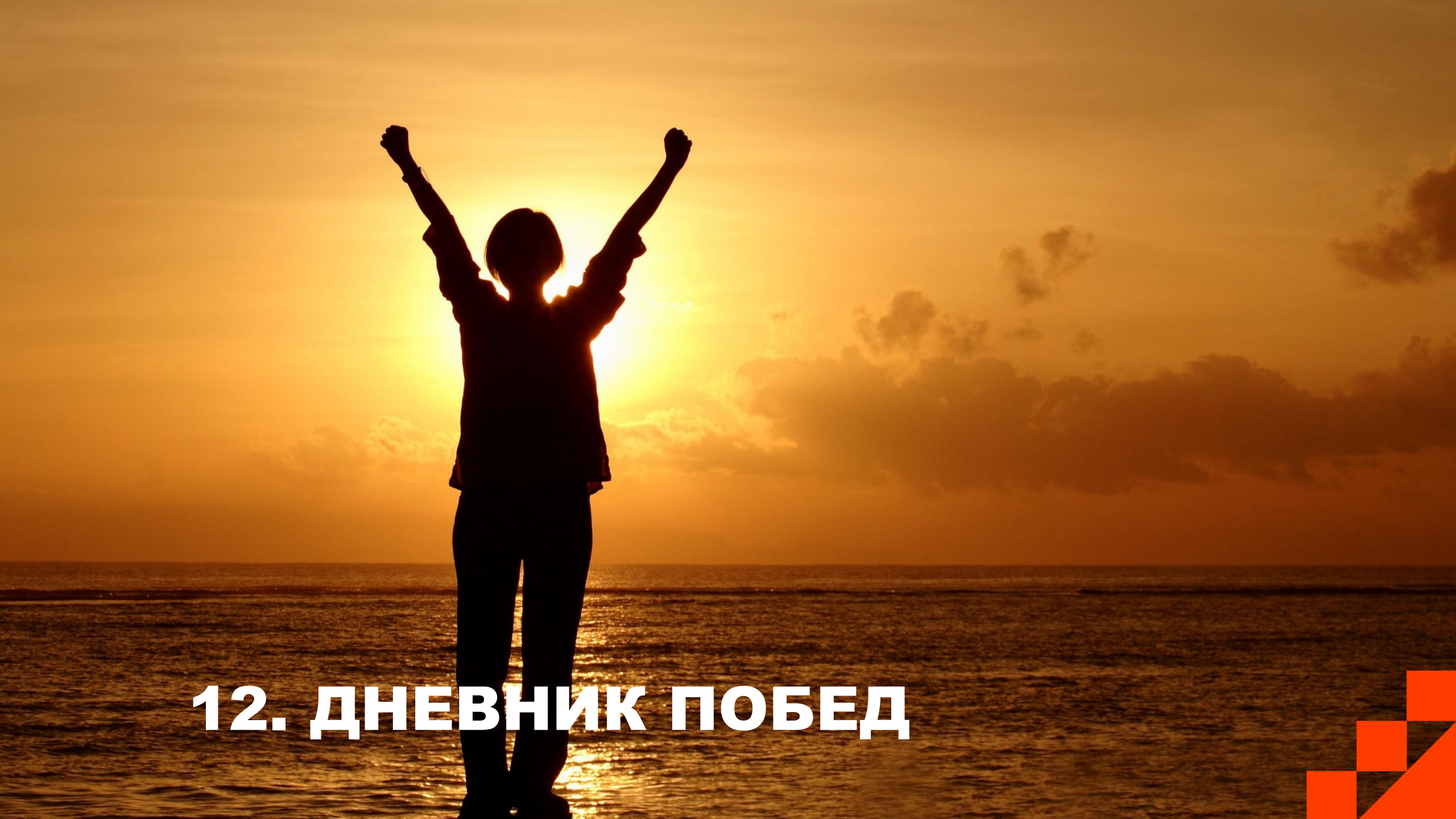


10. СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ВООБРАЖАРИУМ



11. ЮМОР И УЛЫБКА признаки здорового мышления



A silhouette of a person stands with their back to the camera, arms raised in a 'V' shape, symbolizing victory. They are positioned in front of a bright, low sun over a body of water, creating a strong backlight effect. The sky is filled with soft, orange-hued clouds. The overall mood is one of achievement and triumph.

12. ДНЕВНИК ПОБЕД





13. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ, КРОСС-ОБУЧЕНИЕ

14. УЕДИНЕНИЕ ИЛИ 5 МИНУТ ТИШИНЫ



15. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

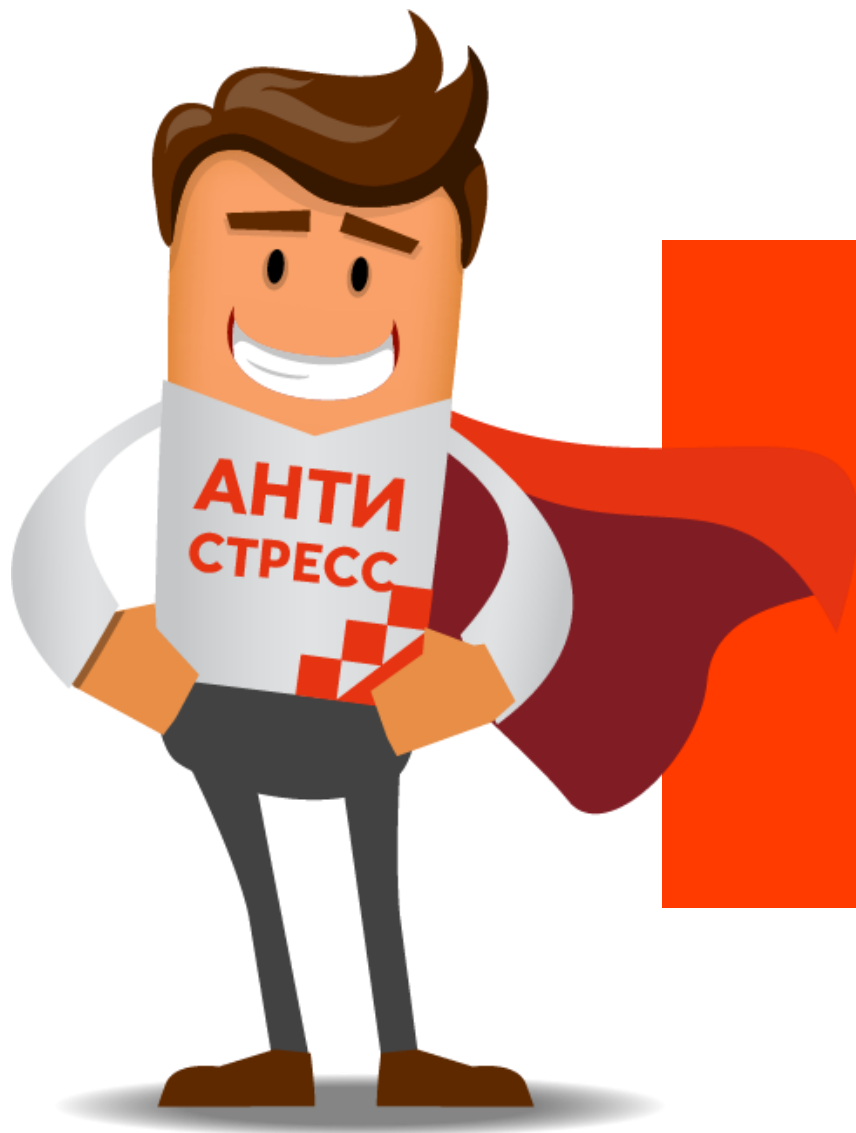


16. Информационная диета



**Здоровое мышление
это ресурс в
достижении целей**





КПИ

(Коллекция
Полезных
Инструментов)



**ОСТАНОВКА
ВНУТРЕННЕГО
ДИАЛОГА**

1. «ТРЕТИЙ НЕ ЛИШНИЙ»

- Сядьте прямо, закройте глаза. Восстановите дыхание. Положите свои руки на колени ладонями вверх.
- Почувствуйте сначала левую ладонь, потом правую, попеременно сжимая кулаки. Вы почувствуете тепло и энергию в ладонях.
- Попробуйте почувствовать обе ладони одновременно. Вы увидите, что сначала можете ощущать или одну, или другую. Удерживайте внимание на обеих.
- Пока вы чувствуете обе ладони, ваш мозг словно «зависает», и попадает во «внутреннюю тишину»
- Включите третий объект внимания, например, лампу, потом замените ее на дверь, потом на окно. Пробуйте удерживать внимание в ладонях и во внешнем объекте. Играйте)). Помните о дыхании.
- Возвращайтесь вниманием к своим ладоням. Поблагодарите себя.
- Со временем вы научитесь увеличивать объем внимания и переключать его с «вредных», «негативных» мыслей на спокойные и конструктивные.



2. «СВОБОДНОЕ ПИСЬМО» ПРАКТИКА ОСВОБОЖДЕНИЯ

- Регулярная практика освобождения от ненужных мыслей. Метод персональной терапии и поддержки.
- Организуйте себе пространство и время для письма (например, утро или вечер), чтобы вас не беспокоили. Подберите соответствующие аксессуары (ручка, блокноты, изображения).
- Выполняется ежедневно в течении 5-15 минут. Поставьте таймер.
- В течении лимита времени позвольте своей руке просто писать все возникающие мысли в вашей голове. На этом этапе это не план дня, не сочинение на тему, это возможность выгрузить все мысли из своей головы. Пусть они льются потоком. Не останавливайте их внутренним цензором.
- Позаботьтесь о своей безопасности — пусть то, что вы пишете для себя, никто больше не прочтет. После Вы можете уничтожить все травмирующие мысли.
- Не пишите «через силу». Если вам от письменных практик становится хуже, прекращайте писать.



3. РЕФРЕЙМИНГ

— изменение установок

- Найти в ситуации обратную позитивную сторону. Например, «лучше бы мы вместо тренинга, деньги зарабатывали» на «пройдем этот тренинг и заработаем еще больше» - отработать через маркеры хорошо/плохо
- Лимон в лимонад через союз ЗАТО. «Сейчас большие нагрузки, устаем, зато скоро отпуск». «Неприятный тип – зато очень мудрый, многому научимся у него».
- Сравнение. «У меня много работы, но у Николая ее еще больше». «Как мы сейчас много работаем, правда, меньше чем перед новым годом, тогда все клиенты хотели все и сразу».



4. МЕДИТАЦИЯ

«Сфинкс»

- Необходимо находиться на стуле абсолютно спокойно, совершенно неподвижно, не шевелясь, останавливая любые произвольные мускульные движения.
- Состояние расслабленное, напрягаться не требуется.
- Мысли отпустите, позвольте им также расслабленно приходить и уходить, специально никуда не направляя.
- Хорошо, если вы добьетесь комфортного неподвижного состояния мудрого сфинкса в течение 15 минут.



АНТИСТРЕСС - дневник

Поможет нам

- Получить реальную картину наших стрессовых ситуаций
- Увидеть основные триггеры стресса
- Отследить реакцию СТРЕСС-ОТВЕТ
- Отследить свое поведение в момент и после стресса
- Увидеть реакцию своего тела
- Наблюдать за эмоциями и убеждениями в стрессе
- Вспомнить о полезных антистресс - инструментах
- Повысить осознанность



АНТИСТРЕСС – дневник / 4

	26/03/2019	27/03/2019	28/03/2019	29/03/2019	30/03/2019	31/03/2019	01/04/2019
Стресс – Ситуация. Что произошло?	На дороге меня облила машина	Получила выговор от руководителя	Коллега не выполнил вовремя часть проекта	Подарили шикарный букет и дорожный подарок	Супруг не смог отказаться от работы, и мы не поехали в ТРЦ		Взял в работу сложный проект, в котором недостаточно компетентен. Новая задача
Моя реакция. Как я себя веду в этой ситуации	Накричала на уехавшую машину	Хотела сказать что это несправедливо, но промолчала	Повысил голос на него	Так обрадовалась, что ночью не могла заснуть, выпила снотворное	Хлопнула дверью		Переживаю, хватаюсь за все дела сразу. Не могу сосредоточиться
Как чувствует себя мое тело?	Очень были напряжены руки, кулаки	Вечером заболело горло	Заболела голова	Сильно возбуждена, на подъеме	Усталость, нет сил		Пропал сон, сложно засыпаю, очень рано просыпаюсь
Какие эмоции я проживаю?	Разгневалась	Обида	Разозлился,	Радость	Обида		Беспокойство. тревожность
Какие мысли я слышу?	Идиот, вот вечно со мной так, теперь как я буду выглядеть на работе целый день	Это несправедливо, почему со мной так обращаются, вот пойду и выскажу все	Вечно мне все приходится делать	Я так счастлива, надо всем показать на фб, что у меня такой мужчина	Вот вечно он так, мы же договаривались		Я не смогу, я не справлюсь, я заваляю все сроки
Какой антистресс – инструмент я использовал/а?			Антистресс - мяч	МЫСЛЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ	Окситоциновая диета с детьми		МЫСЛЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ Ритуалы перед сном

Как вести АНТИСТРЕСС – дневник / 4

Для развития
Понимания причин
своего стресса

- Поставьте таймер на 1-3 часа
- Вспоминайте и фиксируйте возникшие ситуации, свое поведение, реакции тела и эмоции
- помните об АНТИСТРЕСС-инструментах

+ бонус

- В наиболее стрессовых ситуациях сразу отмечайте в чек – листе
- Наблюдение – 4/7 неделя

ЗАДАНИЯ

- Помним про свой сон, питание и физическую активность.
- В случае сложной ситуации на работе и активного внутреннего диалога, выполняем упражнение ТРЕТИЙ НЕ ЛИШНИЙ
- Каждый день тестируем практику СВОБОДНОЕ ПИСЬМО. От 5-15 минут ЕЖЕДНЕВНО
- Каждый вечер перед сном делаем практику СФИНКС или МЫСЛЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ
- Каждое утро перед работой выделяем две минуты на практику УЛЫБКА
- Ведем АНТИСТРЕСС дневник. Фиксируем негативные убеждения. Используем практику РЕФРЕЙМИНГ



2 апреля в 13.00

Осознанный тайм-менеджмент как инструмент управления стрессом



NewRealGoal
corporate talent development