

Управление стрессом



Бадаева Светлана

Кандидат психологических наук,
преподаватель психологии,
руководитель тренинговой компании
«Ассоциация Бизнес Мастерства»,
тренер-консультант, карьерный консультант,
wingwave-коуч и тренер,
член Европейской Ассоциации Коучей (ECA),
Член Национальной федерации менторов и коучей.

Сооснователь ПРОЕКТА «ГЕРОИ»
www.heroescamp.ru



Тематический план



Природа стресса, стадии развития стресса. Признаки профессионального выгорания.



Метод wingwave для саморегуляции в состоянии острого стресса.



Как помочь школьнику в состоянии повышенной тревожности

«Ассоциация Бизнес Мастерства», www.abmgroup.ru, тел. 8(495)514-88-64

СТРЕСС

Г. Селье, 1936



это физиологическое и/или психологическое напряжение, возникшее в результате воздействия факторов, которые нарушили существовавшее равновесие

ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ЭТОТ МЕХАНИЗМ?

Стресс позволяет адаптироваться к новым условиям. При возникновении внештатной ситуации наш организм запускает процессы, которые готовят его к ответным действиям: нападению или бегству

Физиологически задача организма в этот момент обеспечить мышцы кислородом и питательными веществами, чтобы достичь максимального мышечного усилия

Эволюционно эта схема была оправдана — если перед нашим предком был хищник он убегал, если потенциальная еда — нападал



ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ЭТОТ МЕХАНИЗМ?

Но в современном мире этот механизм дал сбой

И стресс сейчас — это не разовая короткая реакция, а хроническое состояние, которое ведет к снижению адаптационных функций организма



Психофизиологическое воздействие стресса



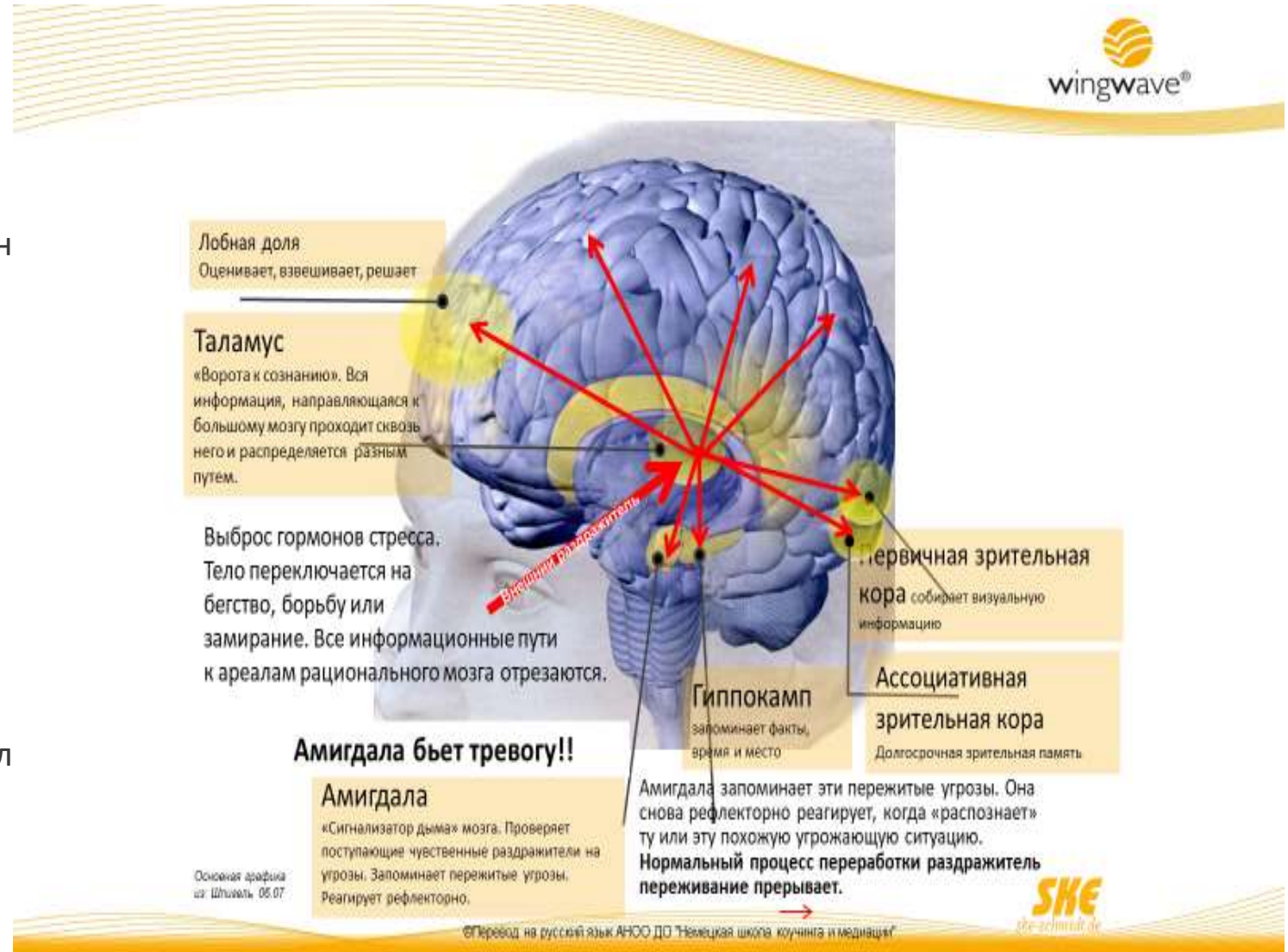
Древний рептильный мозг — запускает реакцию стресса и отвечает за физические проявления стресса



Лимбический мозг — отвечает за эмоции



Неокортекс — мышление, логика, пл осознание



СТРЕСС

Активирована
симпатическая нервная система

- энергетические затраты
- повышение тонуса мышц
- эмоциональные реакции
- снижение пищеварительной активности
- повышение кровяного давления
- учащение сердцебиения

РЕЛАКС

Активирована
парасимпатическая нервная система

- накопление резервов энергии
- мышечное расслабление
- спокойствие
- повышение пищеварительной активности
- снижение кровяного давления
- снижение частоты ритма сердца

ПРИЗНАКИ СТРЕССА

Физиологические

- Учащенное сердцебиение
- Нарушения дыхания
- Дрожь в руках, коленях
- Повышенная утомляемость

Эмоциональные

- Равнодушие
- Раздражительность
- Уменьшение уверенности
- Повышенная тревожность

ПРИЗНАКИ СТРЕССА



Интеллектуальные

- Негативные мысли
- «Сужение» поля зрения
- Импульсивные решения
- Повышенная отвлекаемость



Поведенческие

- Дрожание голоса
- Частые конфликты
- Частые перерывы в работе
- Ухудшение качества работы

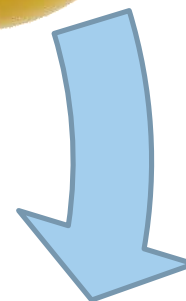
Стадии развития стресса



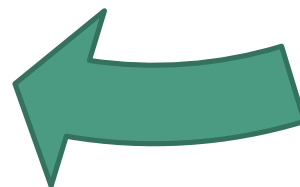
**Зона
комфорта**



**Зона
обучения**



**Зона
паники**



**Зона
уныния**



КАК ВЗЯТЬ СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЬ?

Для этого:

1. Рассчитаем стресс по формуле
2. Составим программу управления стрессом
3. Приведем нервную систему в равновесие с помощью методов саморегуляции



ФОРМУЛА СТРЕССА

Уровень
напряжения

=

Значимость ситуации X

(Новизна

+ Неопределенность

+ Риск

+ Нагрузка

+ Цейтнот)

Как уменьшить значимость ситуации

1. Вспомните себя, когда Вы испытывали подобные чувства?
2. Что помогло Вам пройти эту ситуацию?
3. Можете ли Вы использовать этот опыт в настоящем?
4. Представьте себя через 5 лет. Будете ли Вы вспомнить данную ситуацию?

Как снизить стрессовые факторы

Стрессовый фактор	Противодействие
1. Новизна	Развитие навыков работы с информацией, коммуникативных навыков сбора информации
2. Неопределённость	Постановка своих целей и следование им, развитие эмоционального интеллекта
3. Риск	Развитие навыков управления рисками
4. Нагрузка	Распределение нагрузки
5. Цейтнот	Планирование

Метод wingwave-быстрый способ привести нервную систему в равновесие

«WING»

Взмах крыла бабочки



«WAVE»

Озарение



Создатели метода wingwave



Кора Бессер-Зигмунд

Харри Зигмунд

Дипломированные клинические психологи,
сертифицированные EMDR – терапевты

Институт Бессер-Зигмунд в Гамбурге и существует
20 лет

Метод практикуется коучами Европейской
Ассоциации Коучинга (ECA), основанной в 1994
году, немецкой Школой коучинга и медиации

Метод соответствует стандартам ИСО





World Health Organization

В 2013 году **ВОЗ** (Всемирная организация здравоохранения) рекомендовал EMDR, как эффективный метод работы с посттравматическими стрессовыми расстройствами.

Эффективность EMDR более 65%. (в психологии всего три метода перешагнули доказанный рубеж эффективности: когнитивно-поведенческая терапия, эриксоновский гипноз и EMDR)



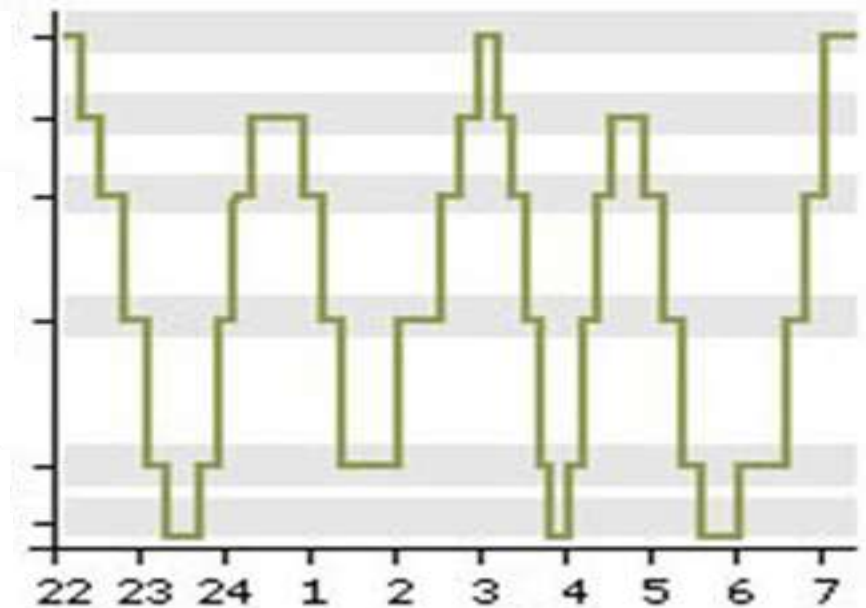
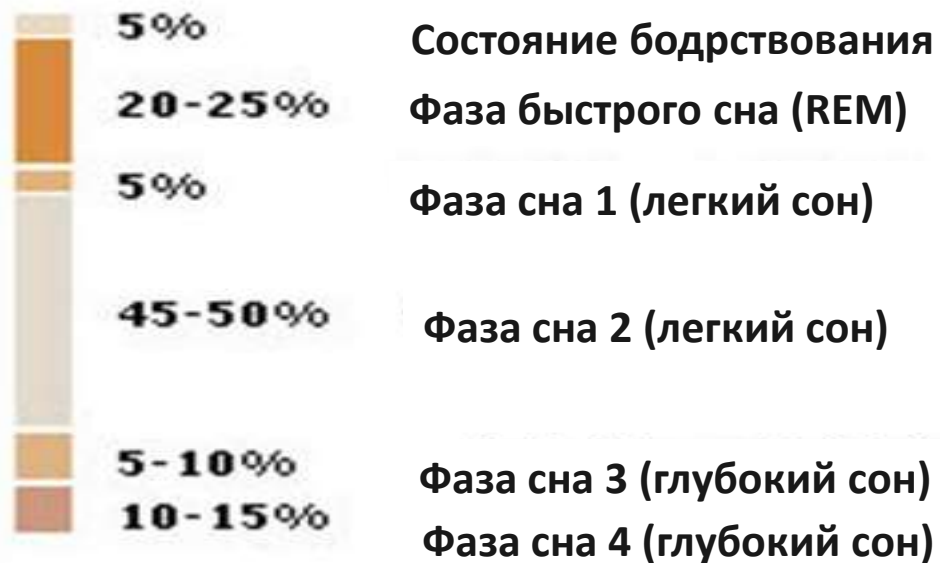
В номинации «Совершенство в коучинге»
метод **wingwave** получил в мае 2014 года в Лондоне
Кубок по коучингу от Ассоциации бизнес- психологов
(ABP)



Введение „REM-фаз“ в состоянии бодрствования

Eye Movement Desensitization and Reprocessing

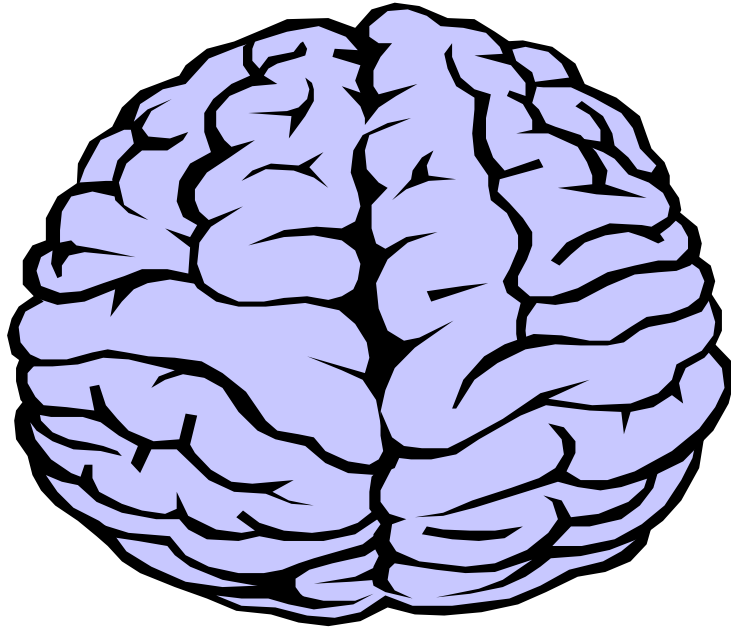
Фазы сна



Течение сна в часах

© iDoc-Institut | www.schlaf.de

Достижение внутреннего баланса



Быстрые движения глаз

Слуховые раздражители (слева- справа)

Тактильные раздражители (слева/справа)

Точечная и перкуссионная интервенция из психокинезиологии

«Бабочка» для самокоучинга



Magic Words

Критика

Критика

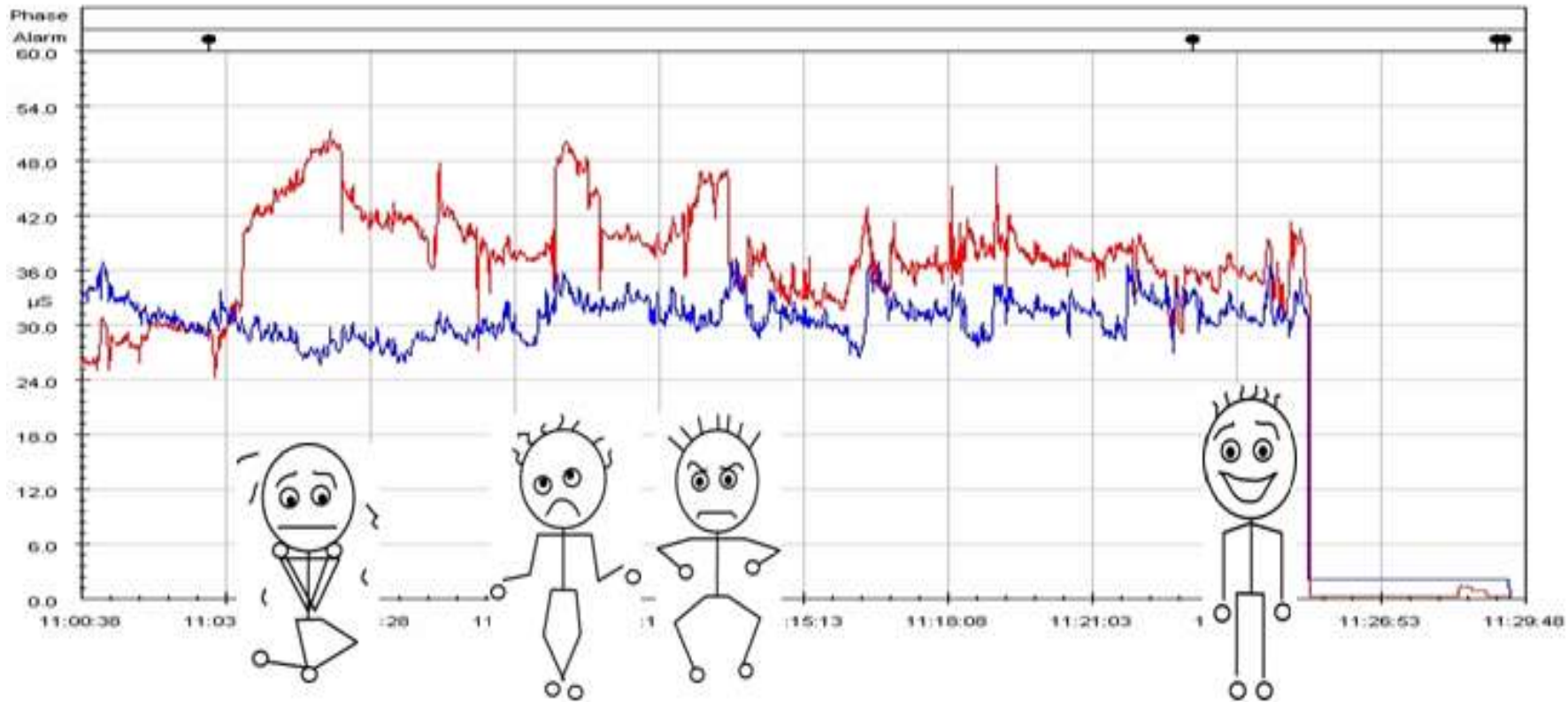
ВЫГОРАНИЕ

ВЫ ГО РА И Н Е

ВЫГОРАНИЕ



1. Назовите словом то, что у вас вызывает стресс.
2. Как выглядит слово? (цвет, шрифт, величина, расположение, фон). Эмоция? Ощущение в теле?
3. Быстрые движения глаз, быстрая «бабочка»
4. Заменяем слово на желаемое
5. Медленные движения глаз, медленная «бабочка»



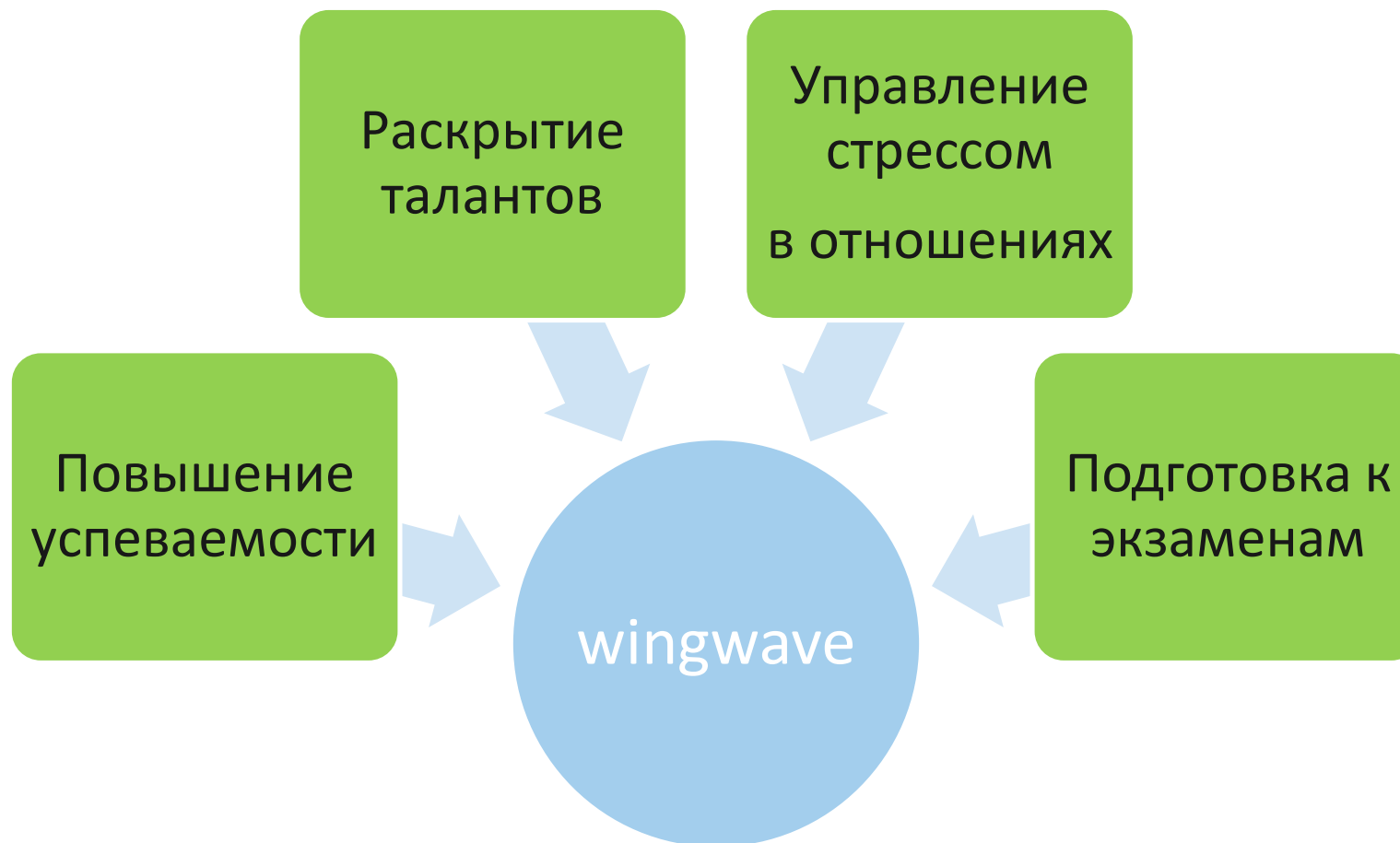
До коучинга:

Неуверенность в себе, беспомощность, возмущение (левое и правое полушария работают не согласованно)

После сессии wingwave коучинга:

„Я могу справляться с этим“
(левое и правое полушария реагируют согласованно)

Темы wingwave коучинга в работе с детьми и подростками



ДИСТРАНЦИОННЫЙ КУРС ПО УПРАВЛЕНИЮ СТРЕССОМ

Хотите пройти тестирование на выявление уровня стресса и профессионального выгорания?

Хотите научиться поддерживать баланс в разных сферах жизни?
Для Вас важно научиться помогать другим в стрессе?

Вы можете пройти дистанционный курс по управлению стрессом.

Стоимость курса: 5000 рублей.

Присылайте заявки в ватсап по телефону: 8-916-143-28-77

Бонус: музыка wingwave для управления стрессом.

Снимать блокады и достигать выдающихся результатов

Приглашаю на международный сертификационный курс повышения квалификации по wingwave-коучингу 28-31 января.

При оплате до 30 декабря скидка 50%.

Подробная программа:
www.wingwave-abm.ru

Заявки направляйте по адресу:
abm@abmgroup.ru



Контактная информация

По вопросам содержания вебинара и методической поддержки

+ 8 800 700 64 83
help@rosuchebnik.ru

+ 7 495 789-30-20
vopros@prosv.ru

**По вопросам покупки пособий обращайтесь
в книжные магазины своего региона**