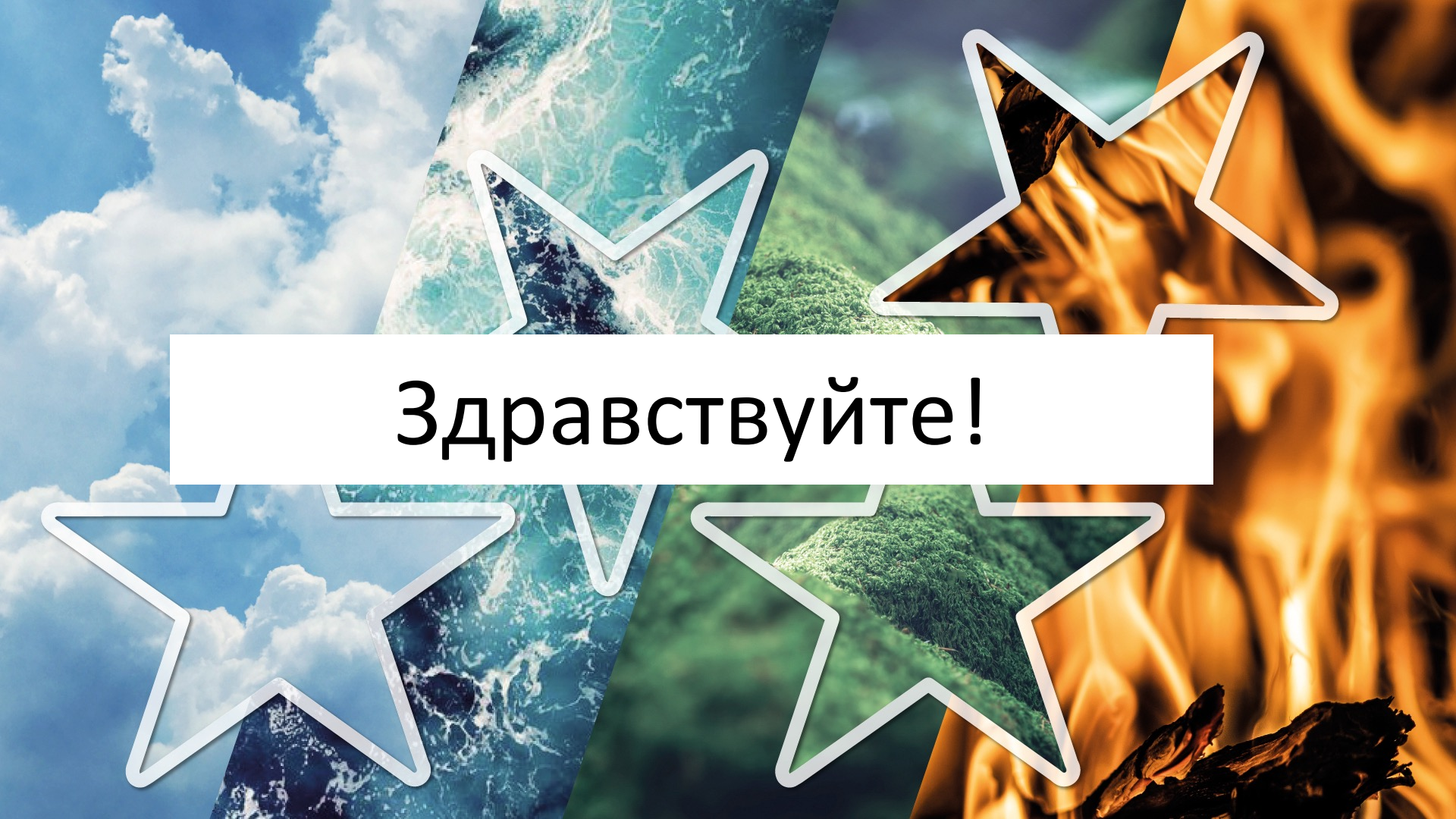




Здравствуйте!

Кто я?

Плешакова Татьяна

- ~ Профессиональный коуч и нейрокоуч
- ~ Действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги
- ~ Мастер коуч ICI (Международная Ассоциация Институтов Коучинга)
- ~ Сертифицированный коуч ЕСА (Европейская Ассоциация Коучинга)
- ~ Член ICF (Международная Федерация Коучинга)
- ~ Сертифицированный нейрокоуч – MRI (Mental Research Institute (Калифорния))
- ~ Специалист по ДПДГ
- ~ Специалист по МАК

Обучалась в Московском Институте Психоанализа и Институте Клинической Психологии и Психотерапии.

Базовое высшее образование – экономическое (Финансовая Академия при Правительстве РФ) и юридическое (МГИМО(У) МИД России).

Значимый бэкграунд в управлении крупным бизнесом, в том числе человеческими ресурсами.



ash.coach



ashcoach.ru

О чем мы сегодня будем говорить?

о стрессе

о внутренних
ресурсах

о том, как их
поддерживать – а,
главное, куда они
уходят

Также я отвечу на вопросы, которые важны для Вас

Что такое стресс?

Стресс – совокупность неспецифических (нормальных – подчеркнуть) реакция организма на воздействие различных неблагоприятных факторов.

Механизм стресса

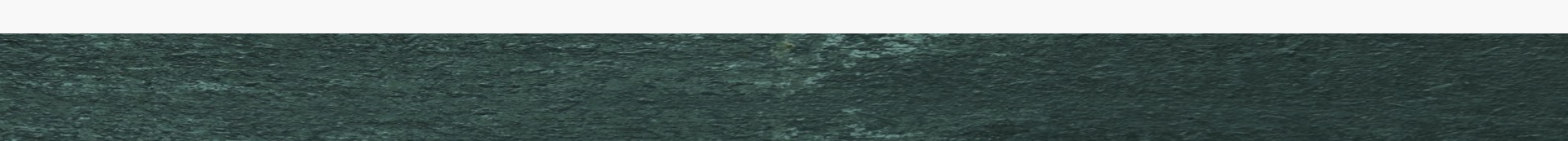
- 1) В коре головного мозга формируется острый очаг возбуждения – доминанта – которая подчиняет себе всю деятельность организма
- 2) Гипоталамус выделяет в кровь адренотропный гормон (АКТГ)
- 3) АКТГ активизирует кору надпочечников на выработку адреналина (гормон страха - но, на самом деле, гормон безопасности), кортизола (гормон стресса – но, на самом деле, гормон адаптации), норадреналина (гормон ярости – но, на самом деле, гормон активной защиты)
- 4) Сердце бьется чаще, давление повышается, дыхание учащается, меняется водно-солевой баланс крови, сахар повышается
- 5) Организм переходит в состояние боевой готовности – **повышается энергетический потенциал.**

Важно!

- ❑ Доминанту можно переключить – например, созданием нового положительного импульса (переключиться на приятную деятельность)
- ❑ Стресс способствует повышению энергетического потенциала

Бывает ли
ПОЗИТИВНЫЙ стресс?

ДА!



В психологии принято разделять стресс на:



ДИСТРЕСС

Когда нагрузка превышает имеющиеся ресурсы (сопровождается страхом, гневом, грустью и тп.)

ЭУСТРЕСС

Когда нагрузка провоцирует нас на повышение эффективности деятельности

Какие факторы влияют на стресс:

- ❑ социальные факторы – то самое давление общества, стремление преуспеть в жизни, соответствовать ожиданиям
- ❑ изменения – постоянная нестабильность требует повышенной адаптивности
- ❑ работа – по статистическим данным около 40% россиян испытывают постоянны стресс на работе
- ❑ финансовые вопросы – расходы, кредиты, необходимость финансово поддерживать других
- ❑ беспокойство о здоровье – своем и близких, реальные проблемы со здоровьем
- ❑ отношения – даже самые благополучные отношения периодически являются источником стресса (бытовые и семейные кризисы)
- ❑ потери – любая потеря кого-то или чего-то значимого
- ❑ внутренние факторы: чувства и переживания. Внутренние факторы – это причина и следствие многого из того, что происходит с нами и вокруг нас, и точно единственная причина того, как мы себя чувствуем во всем этом.

«Ничто не имеет значимости, значимость всему придаем мы сами»

Что мы испытываем? Признаки стресса

- ❑ усталость
- ❑ эмоциональный упадок
- ❑ пессимистическое настроение
- ❑ повышенная раздражительность
- ❑ снижение или повышение аппетита
- ❑ нарушение концентрации внимания и памяти
- ❑ головные боли
- ❑ бессонница (нарушения сна – главный показатель достаточного серьезных психологических проблем)
- ❑ обострение заболеваний, в том числе, психосоматических

Итак, что же делать, чтобы не
допустить этого?

Поддерживать внутренние
ресурсы.

Что уменьшает ресурс?

- ❑ перегрузки (физические, психологические, интеллектуальные)
- ❑ тревога
- ❑ многозадачность и чрезмерные обязательства
- ❑ недостаток сна
- ❑ незавершенные дела и откладывание «на потом»
- ❑ сожаления о прошлом
- ❑ игнорирование личных границ (в том числе неумение говорить «нет», «медвежьи услуги», «комплекс спасателя» и тд)
- ❑ неразборчивость (во всем – в общении, в еде, в тратах)
- ❑ перфекционизм и самокритика
- ❑ страхи

Что повышает ресурс?

- ❑ адекватная нагрузка (физическая, психологическая, интеллектуальная)
- ❑ дела и занятия, приносящие удовольствие
- ❑ комфортный режим дня и питания
- ❑ полноценный сон (не менее 7-8 часов)
- ❑ тайм-менеджмент и расставленные приоритеты
- ❑ уверенность в себе и своих силах
- ❑ чувствительность к самому себе и своим состояниям, забота о себе
- ❑ гармоничные отношения с людьми
- ❑ комфортная социальная роль и социальные контакты
- ❑ воспоминания и представление ресурсных ситуаций

Сферы жизни каждого человека



Сфера семьи

Сфера
деятельности

Сфера личности

Факторы обеспечения эмоционального и психологического благополучия

Личные границы:

- ❑ Ответственность – все, что происходит внутри ваших границ – ваша ответственность (не только поступки, но и мысли, чувства, желания, стремления)
- ❑ Сила – сила признавать проблемы в рамках своих границ и исправлять их
- ❑ выбор – право выбирать, что думать, что делать, с кем общаться
- ❑ Уважение. Не нарушать границы других
- ❑ Проактивность. Поведение человека с отстроеными границами из реактивного становится проактивным – то есть он сам выбирает свои мысли, чувства, стремление, формы комфортного для него общения с людьми

Без личных границ, человек будет чувствовать себя жертвой или загнанным зверьком. Конечно, в такой позиции много вторичных выгод – и даже ресурса. Но только он не про гармонию или развитие

Звезда Милтона Эриксона



Забота о себе

Умение прислушиваться к позитивным чувствам, знать,
что доставляет радость, удовольствие.

Обязательно:

- ☐ знать то, что дает ресурс (радость, удовольствие, спокойствие)

Списки:

- ☐ сезонных радостей
- ☐ способов отдыха
- ☐ того, что вдохновляет
- ☐ того, что давно хотелось сделать, но не получалось и тп

Обязательно делать это – если сложно, принудительно ввести в расписание.

**Если вы не будете в порядке, то все вокруг вас не будет
в порядке – и рано или поздно вы будете вынуждены
сдаться перед нарастающей нагрузкой.**

Проработка ограничивающих убеждений

Ограничивающие убеждения – это то, что мы принимаем за истину, но что ограничивает развитие и гармонизацию личности. В том числе, ограничивающие убеждения мешают заботиться о себе («если я забочусь о себе – я эгоист, сначала другим – потом себе).

Чаще всего, они родом из детства, и могут касаться любой сферы жизни:

❑ **работы:**

работать надо только на износ, если я не работаю, я не ценен, если не уползла с работы – плохо работала, работа и семья несовместимы и так далее. Часто - пословицы и поговорки, которые несут тот же смысл «кто не работает, тот не ест», «без труда не вытащишь и рыбку из пруда и прочее»

❑ **денег:**

большие деньги можно заработать только нечестным путем, буду богатым – потеряю друзей, буду богатым – вызову зависть

❑ **семьи и отношений:**

«женщины стервы, мужчины козлы», «женщине нужны только деньги», «мужчинам не любят сильных женщин», «женщины предпочитают высоких» – и «джентельмены предпочитают блондинок»

Жизненный сценарий

Жизненный сценарий – шаблоны поведения, установки, механизмы реагирования и способы коммуникации, ценности, которые в нас закладываются с детства родителями и окружением.

После окончания подросткового возраста
возможны
3 варианта

Жить по сценарию

Жить по антисценарию

Жить вне сценария
(по собственному сценарию)

Способность прислушиваться
к себе

8 базовых негативных чувств (по Кельвину Баньяну)

Чувства	О чем говорит
Грусть	компенсировать потерю или восстановить ценное для себя
Обида	восстановить справедливость для себя
Вина	восстановить справедливость для других
Злость	нейтрализовать боль, достигнуть цели, защитить границы
Страх	восстановить безопасность
Стыд	стать кем-то значимым, почувствовать себя полноценным
Одиночество	создать значимые отношения
Скука	мотивация к изменениям



*для всех чувств, кроме страха. Для страха актуален механизм панических атак

Проработка неуверенности в себе

- ❑ Каждый человек рождается уверенным в себе
- ❑ Под воздействием стресса и негативного чувства у него/нее формируется негативное самопредставление
- ❑ Человек несет это негативное самопредставление через всю жизнь, смирившись или пытаясь его опровергнуть

Отказ от стремления все контролировать

Иллюзия контроля – обычно квинтэссенция негативного самопредставления, ограничивающих убеждений и свойственного психике избегания неизвестности

При необходимости, не бойтесь обратиться к специалисту

Психика – своего рода «орган». Бывают ситуации, когда она нуждается в квалифицированной помощи.

Кроме того, работа с грамотным специалистом поможет быстрее и качественнее проработать сложную ситуацию и разрешит проблему.

Выводы

- ❑ Количество выполняемых вами ролей может быть бесконечно, если на все их вместе и на каждую в отдельности достаточно внутренних ресурсов.
- ❑ Для поддержания внутренних ресурсов важно заботиться о балансе: того, что дает ресурсы, должно быть больше того, что их отбирает (в том числе, систематически воздействующие негативные чувства)
- ❑ Главный фактор, гарантирующий действительно эффективную жизнь – осознанность. Это не какая-то абстрактная способность – это понимание себя, своих целей, ресурсов, истинная забота о себе и управление своими состояниями.



Благодарю за внимание!



Вопросы?