**Как овладеть эмоциями и сохранить работоспособность**

На тренинге рассматриваются три аспекта управления стрессом: 1) как повысить свою стрессоустойчивость (профилактика), 2) как противостоять стрессовому воздействию (защита), 3) как выйти из состояния стресса (снятие напряжения). Тренинг содержит большое количество заданий и упражнений. По результатам тренинга каждый обучаемый получает не только «копилку» методов, но выбирает из неё то, что применимо именно к нему. Изучаемые методы управления стрессом применимы в рабочих ситуациях на рабочем месте.

**Цели курса:**

* Повысить уровень стрессоустойчивости;
* Развить навык правильного поведения в рабочих ситуациях, которое не будет приводить к конфликтам и перенапряжениям - источникам стресса.
* Получить знания о том, что такое стресс, как он возникает, проявляется и к каким последствиям приводит;

Современный ритм жизни таков, что многие из хороших и ответственных работников различных организаций попадают в состояние стресса. Причины этому: коллеги, ошибки в работе, клиенты, руководители и, конечно, тонкая организация психики самих работников. Как управлять своей эмоциональной сферой и как защитить себя от негативного эмоционального воздействия в условиях рабочего процесса – всё это тренер подробно разбирает на реальных примерах и отрабатывает правильные линии поведения в процессе выполнения обучаемыми заданий и упражнений. Стресс возникает в голове, в мыслях, но его негативное воздействие испытывает тело.

***«Бросить курить легко, я сам бросал раз сто»***

*Марк Твен*

Все методы работы со стрессом мы делим на две группы. В первой группе методы, оказывающие влияние на мысли человека, который попал в стрессовое состояние, во второй группе, методы, которые действуют на физическое тело, и через него приводят мысли в порядок.

На тренинге, наряду с заданиями и упражнениями от тренера, производится разбор рабочих и личных ситуаций обучаемых.

**Тренинг адаптирован для:**

* Специалистов и руководителей компаний, которые подвергаются интенсивному воздействию стрессовых факторов в рабочих ситуациях.

**Методы, используемые в тренинге**

Деловые и ролевые игры, интерактивные лекции, видеотренинг, групповые дискуссии, письменные упражнения, мозговой штурм, тестирование.

**Продолжительность тренинга:** 1 или 2 дня (в зависимости от проработки темы).

 **Программа**

1. **Структурирование понимания стресса и стрессоустойчивости**

Анализ своего внутреннего состояния. Тестирование собственной стрессоустойчивости.

Принцип управления внутренним состоянием, как принцип управления стрессом.

Концепция эффективности в рабочих ситуациях «Комфорт-Напряжение-Стресс». Понятие оптимального уровня стресса. Дистресс.

1. **Виды стрессов**

Факторы, вызывающие стресс.

Основные причины стресса в рабочих ситуациях.

Физиология стресса. Что происходит в организме и голове человека.

Виды стресса. Ситуативный и глубинный стресс.

Три фазы работы со стрессом и стрессовыми факторами: профилактика, защита, устранение.

1. **Развитие стрессоустойчивости – профилактика стресса**

Гармонизация личной и рабочей жизни человека, как способ повышения стрессоустойчивости. Формула счастья Кетс Де Вриса для современного человека.

Определение личной и профессиональной роли сотрудника. Умение быть профессионалом.

Привычки и хобби, которые делают нас счастливыми.

Повышение стрессоустойчивости по Станиславскому.

Развитие позитивизма - позитивного мышления.

1. **Методы защиты от стрессового воздействия**

Кто и что выводит нас из себя.

Метод «Изоляция без изоляции».

Метод «Принятие новой реальности», как метод защиты от фрустрации.

Метод «Артист кино».

Метод «Счетчик».

1. **Развитие правильных линий поведения в рабочих ситуациях**

Понимание личностных различий и их влияние на диалог с коллегой.

Типология DISC, распознавание психотипов и понимание их установок.

Взаимодействие с противоположностью. Гармонизация отношений и безстрессовое общение.

Алгоритм вежливого отказа.

Сохранение диалога в дискуссии и недопущение возникновения спора. Аргументация методом ТАП.

Работа с жалобами коллег (клиентов, партнеров и т.п.). Сохранение клиентоориентированного поведения в «горячих» ситуациях.

1. **Ликвидация последствий стрессового воздействия**

Три сущности человека: эмоциональный, интеллектуальный, физический план.

Интеллектуальные способы утилизации стрессового воздействия.

Введение в конфликтологию - анализ конфликтных ситуаций.

Метод рационализации событий и определение дальнейших действий.

Техника позитивного мышления.

Проактивность, как способ устранения стрессовых факторов.

Модель блокировки социальных драйверов «SCARF». Способы разблокировки.

**Образные способы** выхода из стрессовых ситуаций.

Изучение техник и выполнение упражнений с применением изученных техник.

**Физические способы** снятия стресса, изучение и тренировка.

Работа с дыханием. Влияние на мысли человека посредством физических упражнений.

Медицинские препараты. Вред и польза лекарств. Шоколад - это тоже «лекарство».

Как выйти из стресса, не покидая рабочего места. Методы, применяемые в окружении коллег.

1. **Зоны роста стрессоустойчивости обучаемых**

Анализ реальных ситуаций обучаемых.

Полезные советы в дорогу. Рекомендуемая литература.

Рекомендации по развитию новых навыков.