

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

(обучающий тренинг на основе сенсомоторного психосинтеза*)

Укрепляет волю; развивает креативность, самоконтроль и чувство юмора; совершенствует психологическую проницательность и психическую неуязвимость; помогает сохранять душевное равновесие и привлекательность на долгие годы.

ПСИХОЛОГИ УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО СДЕРЖИВАТЬ ЭМОЦИИ ВРЕДНО. НО, КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ЕСЛИ ЕСТЕСТВЕННАЯ РЕАКЦИЯ ЧЕЛОВЕКА НА СТРЕСС ОКАЗЫВАЕТСЯ НЕПРИЕМЛЕМОЙ. НЕУДИВИТЕЛЬНО, ЧТО НА РАБОТЕ И В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТАНОВИТСЯ НЕЗАМЕНИМЫМ КАЧЕСТВОМ. ЖИТЬ И РАБОТАТЬ В СОСТОЯНИИ ПОСТОЯННОГО СТРЕССА МОГУТ ЕДИНИЦЫ, И ТЕ НЕДОЛГО.

Интенсивность жизни сама по себе не вызывает стресс. Стресс возникает там и тогда, где и когда, Вы в затруднительной ситуации не можете или не знаете, как себе помочь.

Диагностика стресса проста: чем больше и чаще потеют или холодеют ладони Ваших рук – тем сильнее стресс, которому Вы себя подвергаете.

Бегство от стресса и нежелание с ним разбираться, совершенно неприемлемы для бизнеса и делового мира.

УБЕЖАТЬ ОТ СТРЕССА НЕЛЬЗЯ! НЕОБХОДИМО НАУЧИТЬСЯ РАБОТАТЬ В НАПРЯЖЕННЫХ УСЛОВИЯХ, БЫСТРО ВОССТАНАВЛИВАТЬ СВОИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ, С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕХНИК.

Кроме привычных способов разрядки (употребление алкоголя, курение, психологические срывы или истерики вне офиса) существуют иные способы снятия напряжения.

Расширить свой поведенческий репертуар можно, используя практики психосинтеза.

ВЫХОДИТЬ ИЗ СТРЕССА БЕЗ ПОТЕРЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И УПРАВЛЯТЬ СОБСТВЕННЫМИ ЭМОЦИЯМИ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ КАРЬЕРЫ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ НА ТРЕНИНГАХ ПО СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТУ.

Тренинг по стресс-менеджменту проводится индивидуально, в открытых группах, в корпоративном режиме. 6 занятий по 1,5 часа. Всего 540 минут.

Результатом стресс-менеджмента является устойчивый навык психологической интеграции эмоциональной, интеллектуальной и физической активности человека, повышение стрессоустойчивости и психологической проницательности.

Руководитель проекта К.С. Лисецкий, профессор кафедры общей психологии и психологии, развития, декан психологического факультета Самарского госуниверситета.

Тел. 202-25-25.

* Сенсомоторный психосинтез. Метод управления и самоуправления состоянием сознания и психической активностью человека в процессе особого психоактивного диалога. В отличие от классических суггестивных техник, традиционно ориентированных на подавление у человека механизмов сознательного контроля, психосинтез способствует развитию функции самоконтроля и открытию в личности новых возможностей. Диалогичность отличает психосинтез от гипноза, самогипноза, медитации и т.д., поскольку не требует «гипнотического торможения». Психосинтез может быть использован всеми желающими повысить свою психологическую устойчивость. (Психология. Словарь. М., 1990 г. Кучеренко В.В.)