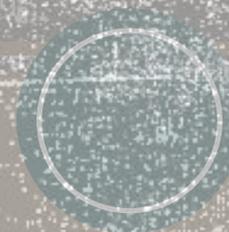




Управление персоналом при стрессовых ситуациях.

- Основная цель
- Виды стресса
- Теория кругов
- Методы управления стрессом



A person in a light blue shirt is seen from behind, covering their eyes with their hands. They are looking at a chalkboard where the word "STRESS" is written in large, white, capital letters. The chalkboard is covered in a dense, chaotic network of colorful scribbles in shades of purple, pink, and white, creating a sense of overwhelming stress or confusion. The scene is framed by a large, dark, circular graphic element.

Основная цель

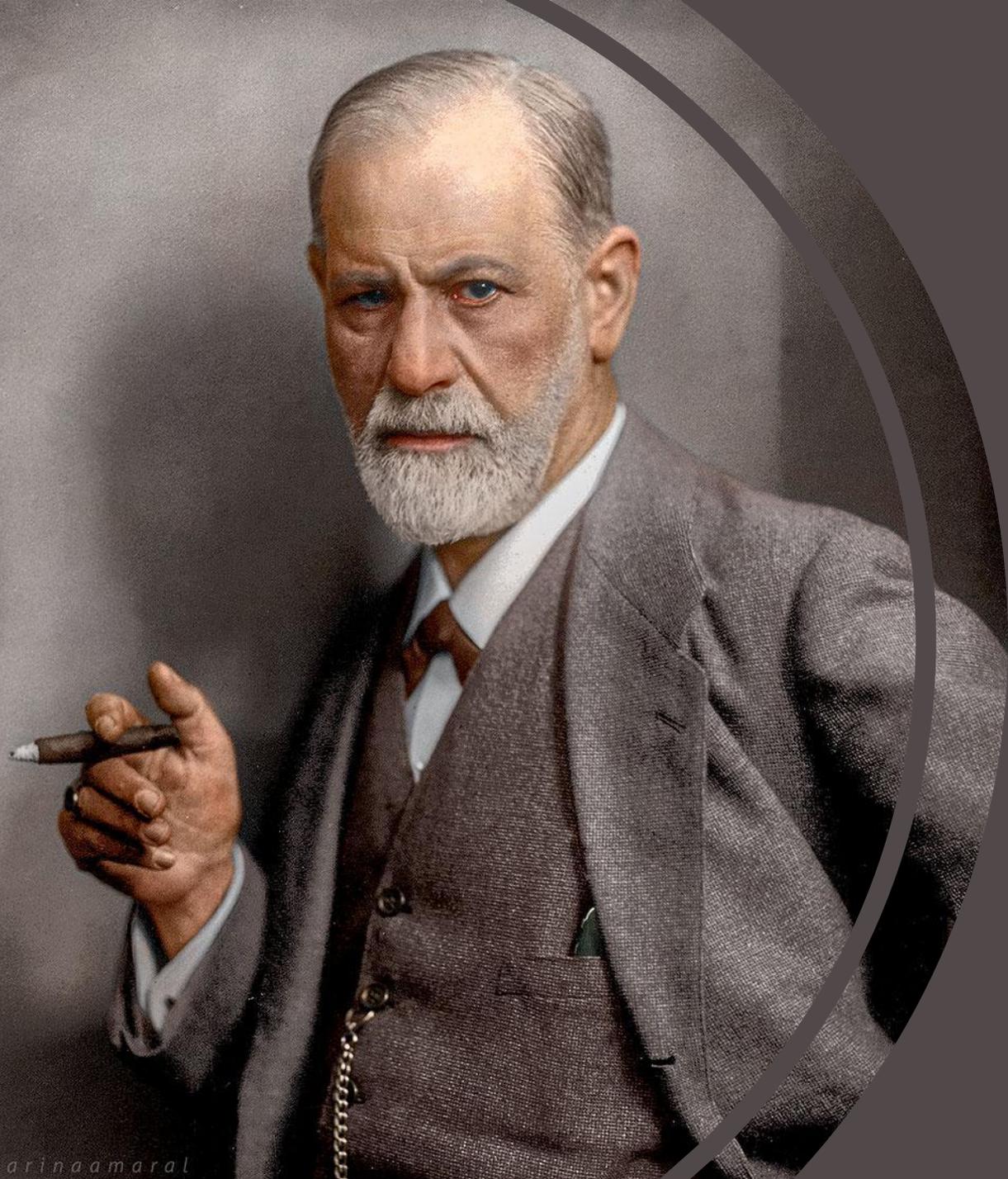
- Основная цель управления персоналом в стрессовых ситуациях – повысить стрессоустойчивость сотрудников.
- Под стрессоустойчивостью понимается способность справляться с большими психологическими нагрузками и напряжением с одновременным сохранением работоспособности.
- Не последнюю роль в укреплении стрессоустойчивости играет общее состояние здоровья человека.



Виды стресса.

Фрейд выделял три основных вида тревожности:

- 1) **объективную**, вызванную реальной внешней опасностью;
- 2) **невротическую**, вызванную опасностью неизвестной и неопределенной;
- 3) **моральную**, определяемую им как «тревожность совести».



Теория кругов.

- Круг забот
- Круг влияния
- Круг контроля

Контроль — это сумма наших знаний и принимаемых на их основе решений. Так что мы способны контролировать только те вещи, которые осознаём.

Привычки — это не просто заученное поведение. Они отражают то, как мы видим и интерпретируем происходящее вокруг. Поэтому чем глубже уровень нашего самопознания, тем лучше мы управляем своей жизнью.





Методы управления стрессом.

- **Найдите предназначение**
- **Избавьтесь от шаблонов**
- **Измените мышление**



Спасибо!

STRESS

