

SOFT-SKILLS

директора
лагеря.

СТРЕССОУСТОЙЧИВО
СТЬ

*Губин Юрий Николаевич,
заместитель директора по методической работе ГАУ
«Метеор», к.п.н.
Г.Челябинск*



01

О ПРЕДМЕТЕ ...

Soft skills — «гибкие навыки», навыки которые не связаны с конкретной профессией, но помогают хорошо выполнять свою работу и важны для карьеры.

Коммуникативные навыки - умение договариваться с другими людьми, работать в команде, аргументировать свою позицию.

Эмоциональный интеллект - способность понимать чужие чувства и контролировать свои, стрессоустойчивость

Навыки самоорганизации - умение эффективно организовать свою работу и грамотно распоряжаться временем.

Креативные навыки - способность нестандартно мыслить, решение нестандартных задач, которые требуют нешаблонного подхода.

Умение работать с информацией - искать, анализировать, делать выводы, цифровая грамотность.

Стессоустойчивость — способность человека адекватно реагировать на стрессовые факторы, сохранять эффективность в любой ситуации, переносить различные нагрузки.

02

ПОКАЗАТЕЛИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

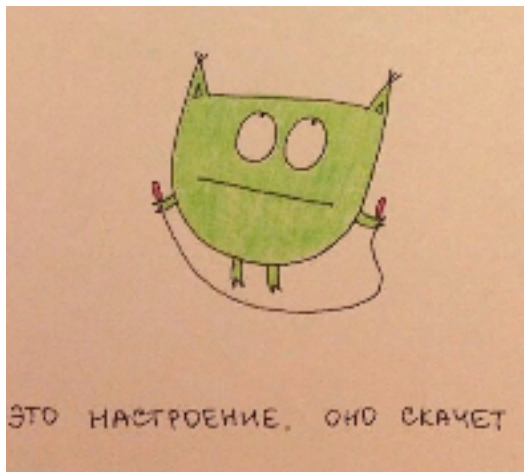
У дороги стоял ствол засохшего дерева. Ночью прошёл мимо него вор и испугался – подумал, что это стоит, поджидая его, полицейский. Прошёл влюбленный юноша, и сердце его забилось радостно: он принял дерево за свою возлюбленную. Ребенок, испуганный сказками, увидав дерево, расплакался: ему показалось, что это привидение. Во всех случаях дерево было ко деревом.

- Способность **ориентироваться** и мгновенно **принимать решения** в критических ситуациях.
- Умение **не реагировать** на провокационные действия окружающих, адекватное (не болезненное) восприятие критики.
- **Контроль** возникающих **эмоций**, их рационализация, подчинение разуму.
- Способность **абстрагирования** от лишних, ненужных внешних факторов (информация о бедствиях, росте цен, жалобы невротических личностей и т.д.).
- Сохранение возможности **деятельности** в раздражающей обстановке (люди критикуют, кричат, отвлекают).

Максимальное повышение стрессоустойчивости приводит к негативным последствиям: человек перестает реагировать на переживания других, даже самых близких людей, теряет способность сочувствовать и понимать трудности окружающих.

03

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА



- **Физическая активность** (Эффективно! Безопасно!! Естественно!!!)
- **Релаксация** (медитация, монотонное занятие. Только после активности)
- **Всевозможные водные и spa-процедуры** (ванна, душ, бассейн и т.д.)
- **Хобби и увлечения, разнообразие занятий**
- **Отношения** (широкий круг людей, у которых можно просить помощи и поддержки)

04

ПРЕДСТАРТОВЫЕ СОСТОЯНИЯ

Если вы не умеете снимать стресс, не надевайте его.

- **Предстартовые состояния** – переживания, которые возникают у человека в ожидании событий, исход которых трудно предугадать. Данное состояние часто сопровождается волнением, негативно сказывающемся на мобилизации ресурсов.

Метод «Зеркало». Если используя волевое усилие, придать своему телу и лицу выражение радости или спокойствия, то эмоциональное состояние действительно изменяется в лучшую сторону.

Метод полной рационализации предстоящего события предполагает многократное представление события с высокой степенью детализации. Негативные эмоции часто возникают в ситуации дефицита информации о чем-либо.

Метод избирательной позитивной ретроспекции предполагает анализ сложных жизненных ситуаций, которые человеку удалось успешно разрешить. Наши прошлые достижения – это наши ресурсы, на которые мы можем опереться в любой момент.

Метод «Опыт». Человек вспоминает и анализирует свои ошибки и неудачи, стараясь выявить наиболее типичные и характерные для себя причины неудач

05

АЛГОРИТМ РЕАГИРОВАНИЯ НА КРИТИКУ

1. **Выслушать** партнера, не перебивая.
2. **Осознать** собственное эмоциональное **состояние** и при необходимости применить одну из техник саморегуляции.
3. Выделить из сказанного только **факты**.
4. Задать **уточняющие** вопросы.
5. Проанализировать зафиксированные **факты**.
6. Постараться понять, какую **пользу** можно извлечь из высказанных претензий.
7. Дать **ответ** на критику.



Конструктивным выходом из ситуации критики является высказывание благодарности:

*«Спасибо, что я об этом услышал именно от вас»;
«Теперь я знаю, над чем мне надо работать...»;
«Спасибо, теперь я знаю ваше мнение о...»*

06

РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

Когнитивное преодоление — использование позитивного мышления для анализа причин стресса и поиска способов его преодоления, поиск и оценка ресурсов, которые могут быть использованы для преодоления стресса.

Эмоциональное преодоление — осознание и принятие своих чувств и эмоций, владение социально приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний на переживании ситуации и др. Типично -переживание страха, печали, тревоги, беспомощности или гнева.

Поведенческое (деятельностное) преодоление — коррекция стратегий, планов и задач деятельности, изменение поведения или деятельности. Поведенческие стрессовые реакции — агрессия, бегство, дезорганизация.

Социально-психологическое преодоление — коррекция жизненных ценностей, изменение ролевого поведения, межличностных отношений



07

САМОРЕГУЛЯЦИЯ СОСТОЯНИЯ



1. Сожмите плотно пальцы ног и разожмите, представляя, как стресс уходит из каждого пальца по мере того, как вы расслабляетесь;
2. Дайте отдых мозгу, вспоминая что-то смешное или не имеющее отношения к работе;
3. Попробуйте взглянуть на проблему широко: вы не являетесь центром Вселенной, свет не сошелся клином на вашей проблеме.
4. В конце дня подводите итоги сделанного за рабочий день, и даже если вы стремились сделать больше, похвалите себя не только за полученные результаты, но и за сделанные усилия по достижению целей
5. Уходя с работы, научитесь «забывать» о ней: выходите из рабочей роли и вспомните о своих других ролях.
6. Осознавайте ваше состояние, наблюдайте за ним беспристрастно. Позиция свидетеля - один из наиболее мощных ресурсов стрессоустойчивости.
7. Измените свою физиологию - улыбнитесь, выпрямитесь, отрегулируйте дыхание.

SOFT-SKILLS

директора
лагеря.

СТРЕССОУСТОЙЧИВО
СТЬ

*Губин Юрий Николаевич,
заместитель директора по методической работе ГАУ
«Метеор», к.п.н.
Г.Челябинск*



00

Я и СТРЕСС

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке – дорисуйте их.
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?
10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?
11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.