

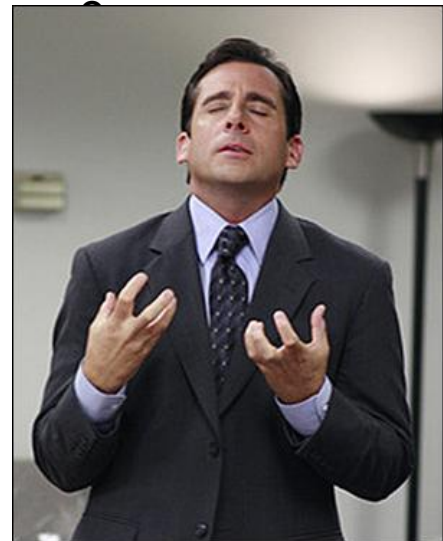
Методы саморегуляции для руководителя



EXTREMUM

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

Состояние азарта **Активно** Озадаченнос Досад **Сосредоточенно** Гиперпрозекци
Рассеяннос **Увереннос** а Торможени **Сомнени** я Активаци
Релаксац **Боевая готовность** Психосоматический я
Тоск Вработываемос (ОБС) Болевой финишный синдром я
Пыал Атаракси (БФС) **удовлетворен** Эмоциональная я
Гор Ненавист **Счаст** Невротические Удивлени
Психическая свежесть Переутомлени Пресыщени Утомлени
Воодушевлен е Стра Любопытств 3 Лихорадк Благодуши
Самоеспокоеннос Эмоциональная Фрустраци я
Фрустраци Напряженност Спортивная я
Мобилизаци Апати Эмоциональная я
Депресси я Монотони Стрес Тревог Неувереннос
Пресыщение психическое Психомоторная ть
Готовнос Маршевая Простраци
Тревог Деприваци точка я
Эйфория Утомлени Мобилизаци я



Систематика психических состояний в актуальных отрезках деятельности руководителя



Алгоритм саморегуляции психическими состояниями руководителя

1. Создать карту состояний: выделить и систематизировать основные известные состояния, обозначить их удобным образом, запомнить их объективные признаки и сопутствующие им субъективные переживания.
2. Научиться легко различать как качественно, так и количественно отличающиеся состояния.
3. Научиться переходить из одних состояний в другие: сначала в соседние состояния, затем во все более и более отдаленные.
4. Сначала пользоваться опосредованными приемами — движением, дыханием, внешними воздействиями и т. д. Со временем стремиться переходить из состояния в состояние исключительно за счет волевого усилия.



Методы саморегуляции

1. Аутогенная тренировка И.Г.Шульц
2. Прогрессивная релаксация Э. Джекобсон
3. Метод Персиваля
4. Психорегулирующая тренировка (ПРТ)
5. Психомышечная тренировка (ПМТ)
6. Регуляция мимической мускулатуры
7. Изменение направленности сознания (отключение, переключение,)
8. Разрядка (замещающая деятельность, музыка и тд)
9. Работа с дыханием
0. Работа с эмоциями (распределение, сосредоточение, переключение)
1. Метод системного управления стрессом АВ Стеганцева
2. Ключ Хасая Алиева
3. Мыслительная и идеомоторная тренировка
4. НЛП
5. Гипноидеомоторная тренировка Алексеева и работа с цветом
6. Изучение и использование индивидуальных биоритмов
7. Когнитивные, аналитические методы (стресс проигрыша, анализ причин неэффективных действий) и т.д.

Способы управления эмоциями.

1. Распределение эмоций — расширение круга эмоциогенных ситуаций, что приводит к снижению интенсивности эмоций в каждой из них. Используется при чрезмерной концентрации переживаний человека.

2. Сосредоточение — сознательное исключение из сферы своей активности ряд эмоциогенных ситуаций, чтобы повысить интенсивность эмоций в тех ситуациях, которые являются для него наиболее важными. Используют, когда необходима полная концентрация эмоций на чем-то одном.

3. Переключение — перенос переживаний с эмоциогенных ситуаций на нейтральные. При деструктивных эмоциях (гнев, ярость, агрессия) необходима временная замена реальных ситуаций иллюзорными или незначимыми. Если же конструктивные эмоции концентрированы на пустяках, иллюзорных объектах, то необходимо переключение на ситуации, имеющие повышенную социальную и культурную ценность

Психологический эффект цветов

| Цвет | Давление крови | Пuls, дыхание | Мышечное напряжение | Воздействие на эмоции |
|------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|
| Красный | Увеличивает | Ускоряет | Увеличивает | Возбуждает |
| Оранжевый | Слегка увеличивает | Слегка увеличивает | Увеличивает | Стимулирует |
| Желтый | Не меняет | Не меняет | Не меняет | Уравновешивает |
| Зеленый | Незначительно уменьшает | Незначительно уменьшает | Незначительно уменьшает | Уравновешивает |
| Голубой | Уменьшает | Успокаивает | Уменьшает | Успокаивает |
| Синий | Значительно уменьшает | Значительно уменьшает | Уменьшает | Затормаживает |
| Фиолетовый | Сильно уменьшает | Сильно успокаивает | Сильно уменьшает | Подавляет |

Влияние биоритмов на психическое состояние

Лучшие результаты - 1, 6, 9, 10 месяцы индивидуального года.

Наименьшее количество лучших результатов было показано во 2, 11 и 12 месяцы индивидуального года.

| Длительность и вид ритма | Содержание состояния организма |
|--|---|
| 23-дневный физический ритм 11,5 дня – подъем 11,5 дня – спад | Осознанное ощущение физиологических процессов, активность тела, темп жизни, распределение времени, телесная радость, чувственность, физическая сила, скорость, выносливость |
| 28-дневный эмоциональный ритм 14 дней – подъем 14 дней – спад | Эмоциональные, внутренние процессы, настроения, любовные увлечения, потребность в общении, теплота, романтизм |
| 33-дневный интеллектуальный ритм 16,5 дня – подъем 16,5 дня – спад | Управляемые мыслительные процессы, говорение, чтение, писание, богатство творческих идей, ясность ума, фантазия, память |
| 38-дневный интуитивный ритм 19 дней – подъем 19 дней – спад | Чувство прекрасного, распознавание и оценка цвета, формы, тона, запаха, вкуса, восприятие искусства, чувство стиля, творческое вдохновение, предчувствие событий, чтение мыслей и намерений |

Психологическая система саморегуляции для снятия стресса во время соревнований

1. Дышать как можно ровней, спокойней.
2. Улыбаться, так как положительные эмоции вызывают прилив крови к мозгу. Это повышает устойчивость к стрессу.
3. Сохранять правильную осанку, не горбиться.
4. Мышцы должны быть расслаблены.
5. Сконцентрироваться на том, что:
 - Я хорошо подготовлен.
 - Я способен выдать все, на что я готов!
 - Я нацелен на победу!
 - Я знаю, что, как и когда мне делать!
 - Я справлюсь!

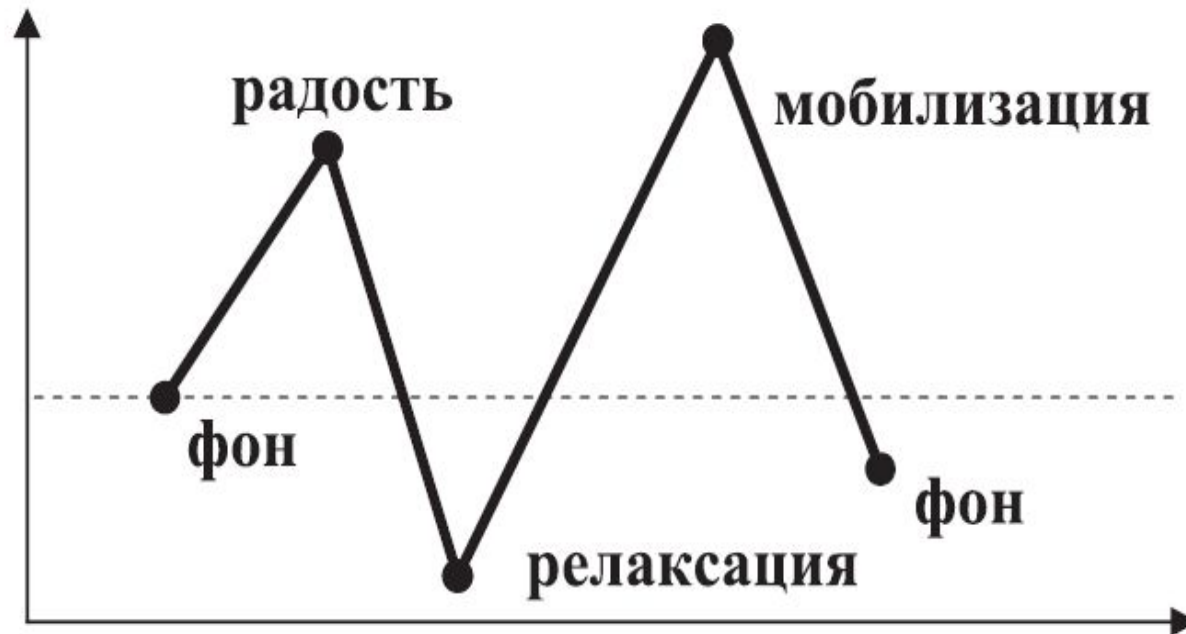
Приемы саморегуляции стартовых состояний.

| | Коррекция стартовой апатии (стимулирующие воздействия) | Коррекция стартовой лихорадки (релаксирующие воздействия) |
|-------------------------------|---|--|
| Воздействие через тело | Быстрые, резкие, линейные движения | Медленные, плавные, «округлые» движения |
| | Напряжение мышц | Расслабление мышц |
| | Воздействие холодом или термоконтрастами | Воздействие теплом |
| | Массаж: воротниковая зона – жестко, крестцовая – мягко | Массаж: воротниковая зона – мягко, крестцовая – жестко |
| | Дыхание: с акцентом на выдох, с паузой после вдоха | Дыхание: с акцентом на вдох, с паузой после выдоха |
| | Открытые пространства | Закрытые пространства |
| | Бодрая громкая ритмичная музыка | Спокойная негромкая мелодичная музыка |
| | Сенсорная стимуляция | Сенсорная депривация |

Приемы саморегуляции стартовых состояний.

| | Коррекция стартовой апатии (стимулирующие воздействия) | Коррекция стартовой лихорадки (релаксирующие воздействия) |
|-----------------------------------|---|--|
| Воздействие через сознание | Концентрация внимания | Деконцентрация внимания |
| | Внимание на внешних объектах | Внимание на внутренних объектах |
| | Концентрация на ощущениях прохлады, легкости, бодрости | Концентрация на ощущениях тепла, тяжести, усталости |
| | Коммуникация | Изоляция |
| | Преувеличение значимости предстоящей деятельности | Преуменьшение значимости предстоящей деятельности |
| | Мысленное введение в ситуацию наблюдателя | Мысленное выведение из ситуации наблюдателя |
| | Взятие на себя ответственности за ситуацию | Разделение ответственности за ситуацию |

Динамика состояния спортсмена при освоении техники ПСР



Спасибо за внимание!

