

ТЕМА:
**«КОНФЛИКТЫ
И
СТРЕССЫ»**

Понятие стресса

Стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникших трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

Динамика стресса

- Реакция тревоги
- Сопротивление
- Истощение

Последствия стресса

Субъективные

- Чувство тревоги и вины

Поведенческие

- Быстрые «Нехорошие» разговоры

Физиологические

- Высокое давление

Когнитивные

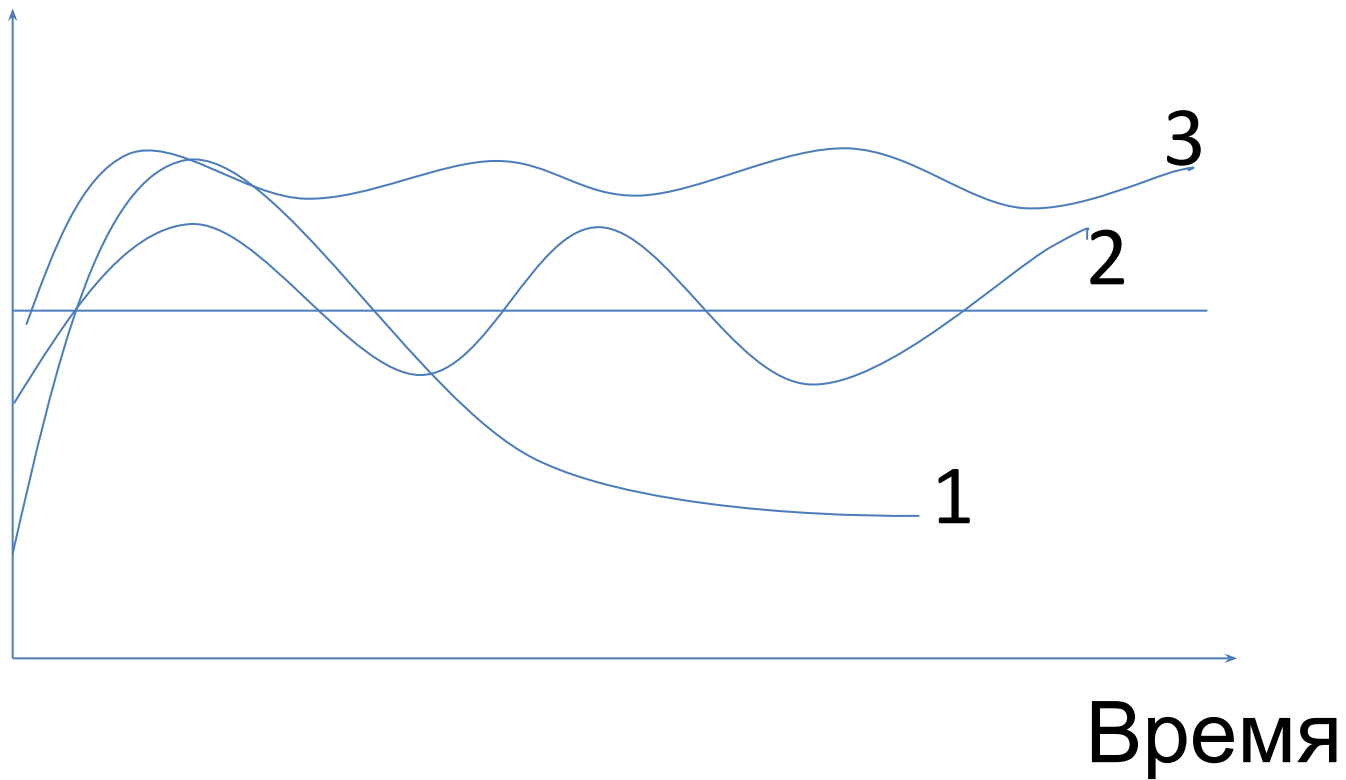
- Неэффективные решения

Организационные

- Прогрессивность текущих кадров
- Низкая

Виды стресса

Напряжение



Причины стресса

Внеорганизационные

• Жизненные события

Организационные

• Организационная структура

Групповые

• Отсутствие коммуникации

Индивидуальные

• Темперамент и характерной взаимной

Рабочее место

• Экстремальные условия
• Межличностные конфликты

Методы нейтрализации стресса

Планирование

Физические
упражнения

Диета

Психотерапия

Медитация и
расслабление

Поисковая активность

Поисковая активность – это поведение, направленное на изменение ситуации (или отношения к ней) при отсутствии определенного прогноза его результатов, но при постоянном учете степени его эффективности.