

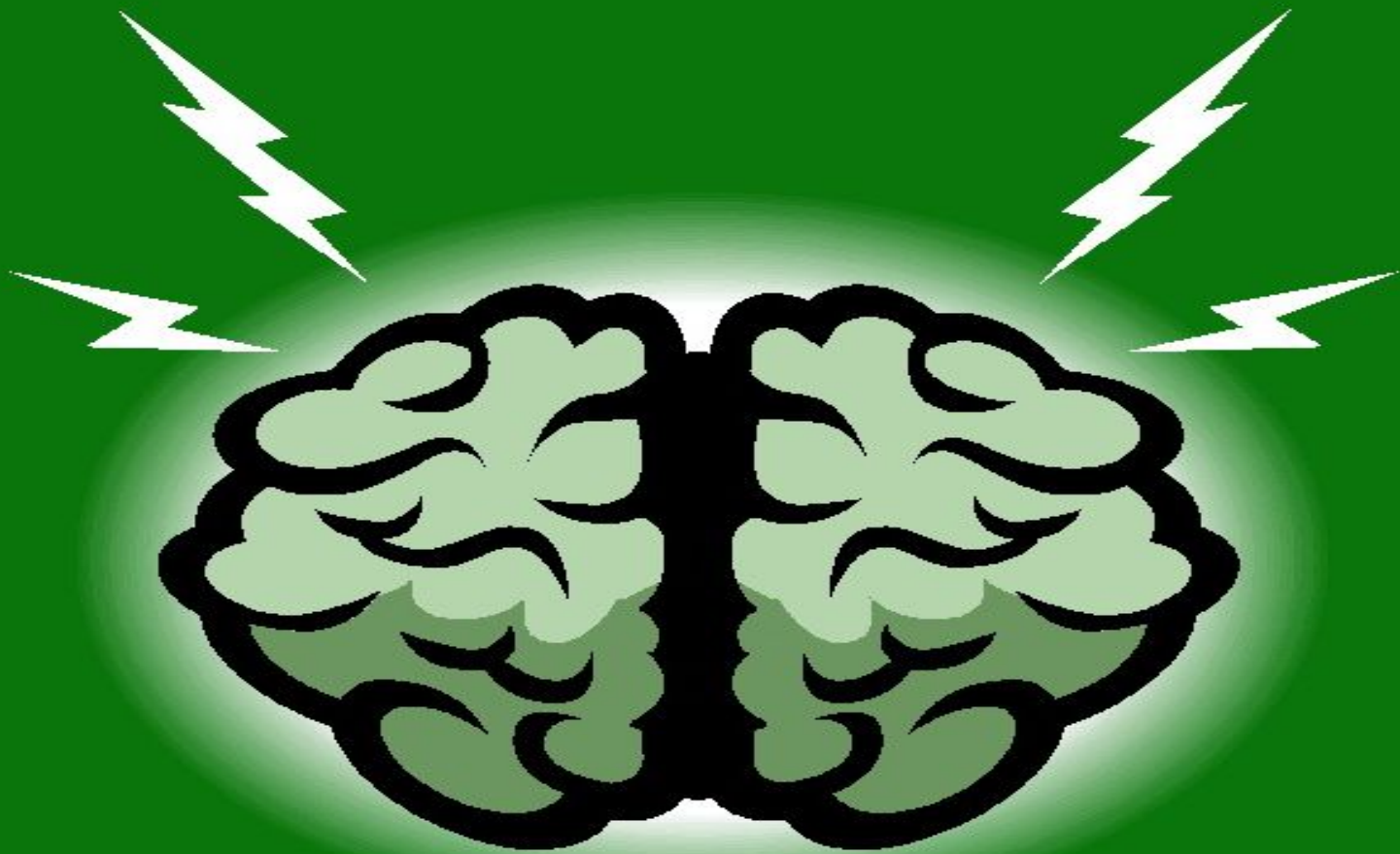
# ТЕМА УРОКА «СЕКРЕТАРСКИЙ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ»



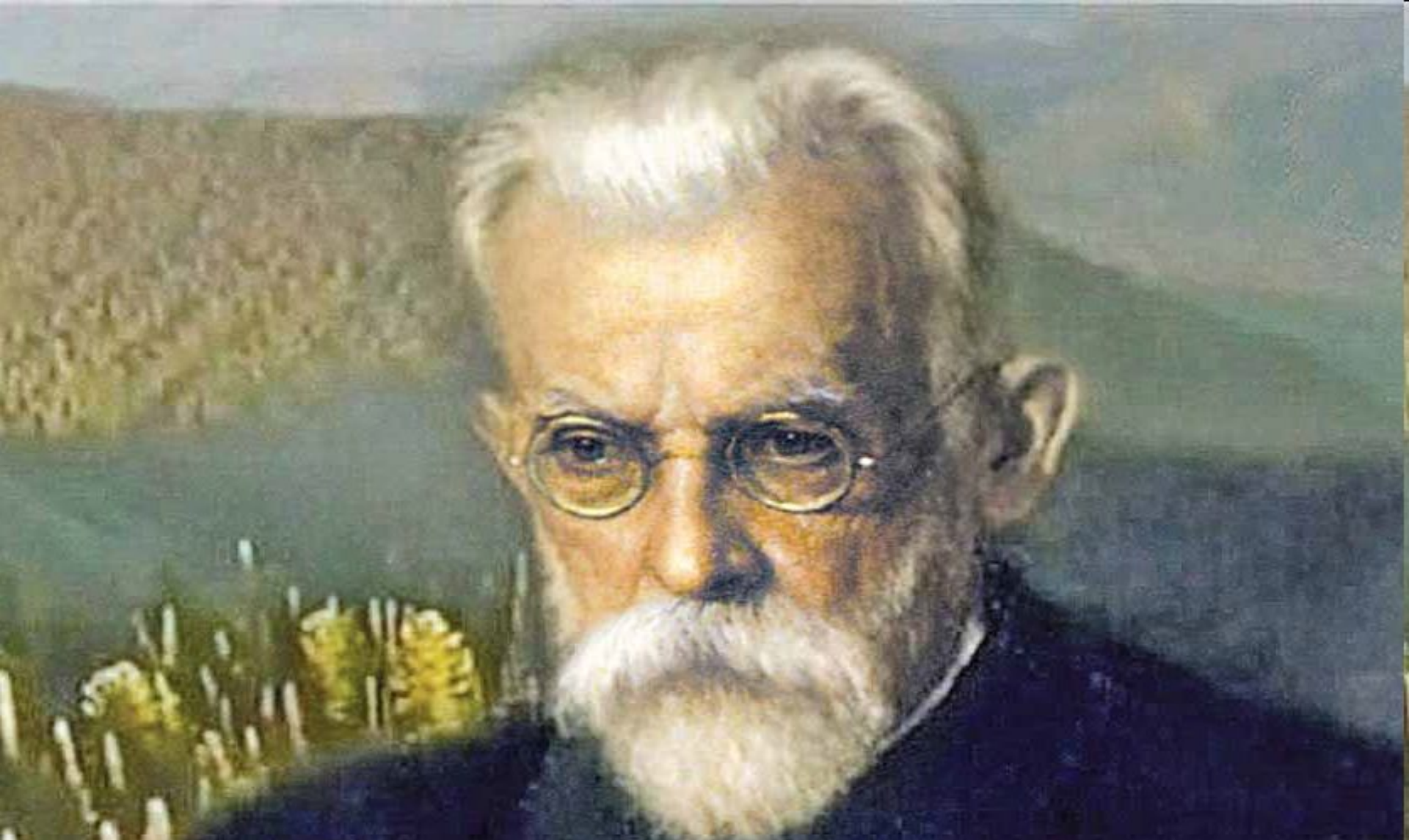
**Стресс (от англ. stress — нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения)**



**Мэнеджмент (от англ. management) — управление, руководство, умение управлять)**



**ГИГИЕНА МОЗГА**

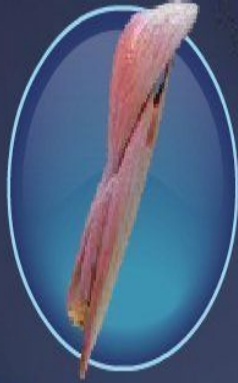


**Вернадский Владимир Иванович  
(28 февраля 1863 — 6 января 1945)  
— русский учёный-физиолог**

***«Ничто для человека  
не является такой  
сильной нагрузкой  
и таким сильным  
испытанием, как  
другой человек»***

**Стресс** — общая реакция организма на воздействие (физическое или эмоциональное), нарушающее постоянство его состояния, а также соответствующее состояние организма в целом.

Во время стресса в нашем организме происходит мобилизация всех защитных систем, включаются различные физиологические реакции, направленные на минимизацию негативных последствий стрессовых воздействий.



**Опорно-двигательная система**



**Дыхательная система**



**Сердечно-сосудистая система**



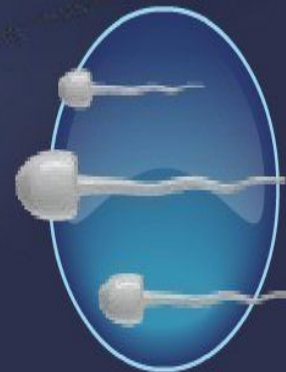
**Пищеварительная система**



**Эндокринная система**

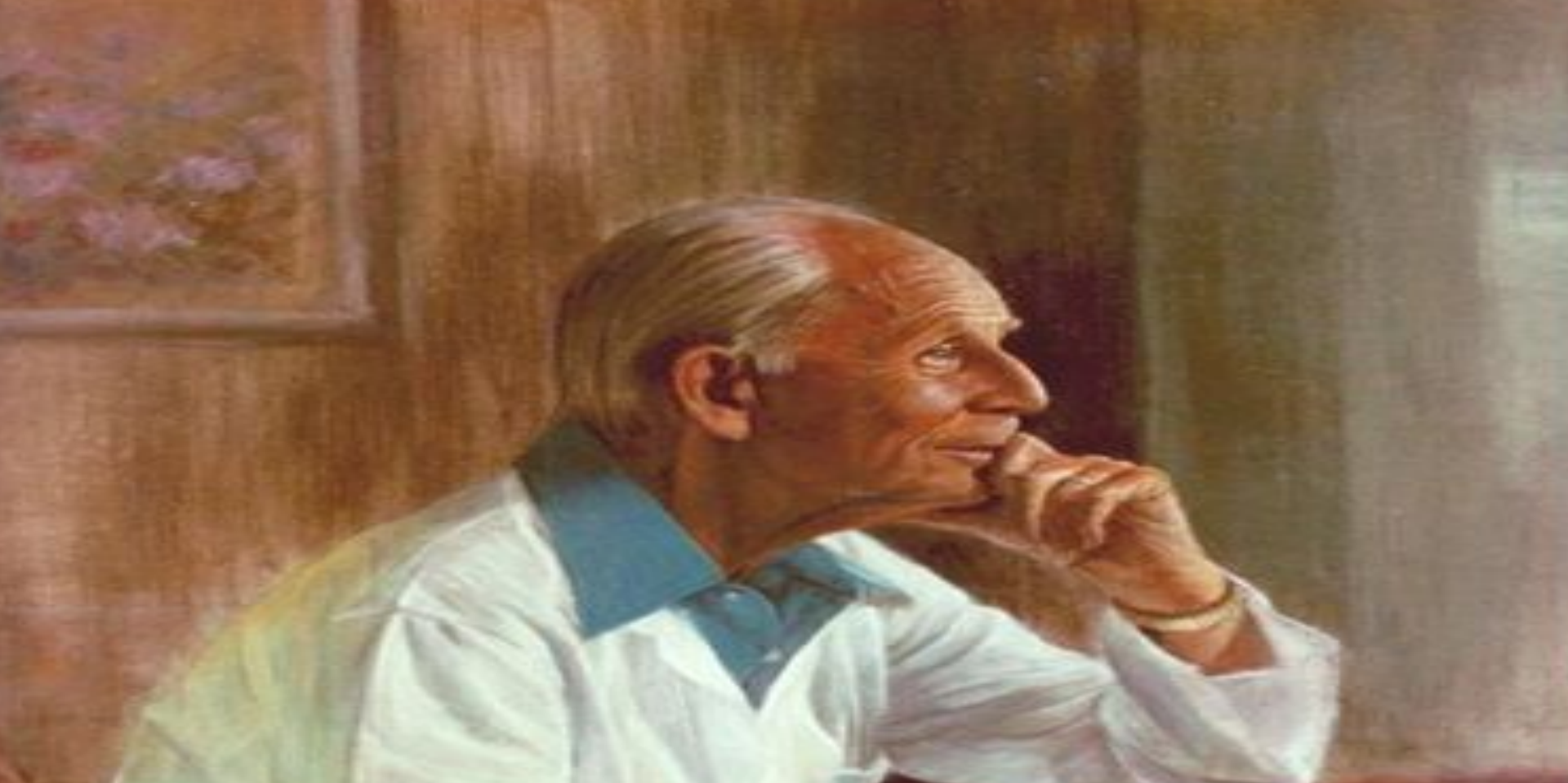


**Нервная система**



**Репродуктивная система**





**Ганс Гуго Бруно Селье**  
**(26 января 1907— 16 октября 1982)**  
**канадский физиолог и эндокринолог**  
**австро-венгерского происхождения**

# Стресс

– общая реакция организма на очень сильное воздействие, физическое или психологическое, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Стрессоры

## Эустресс –

положительная форма стресса



Сильные положительные эмоции

## Дистресс

– отрицательная форма стресса

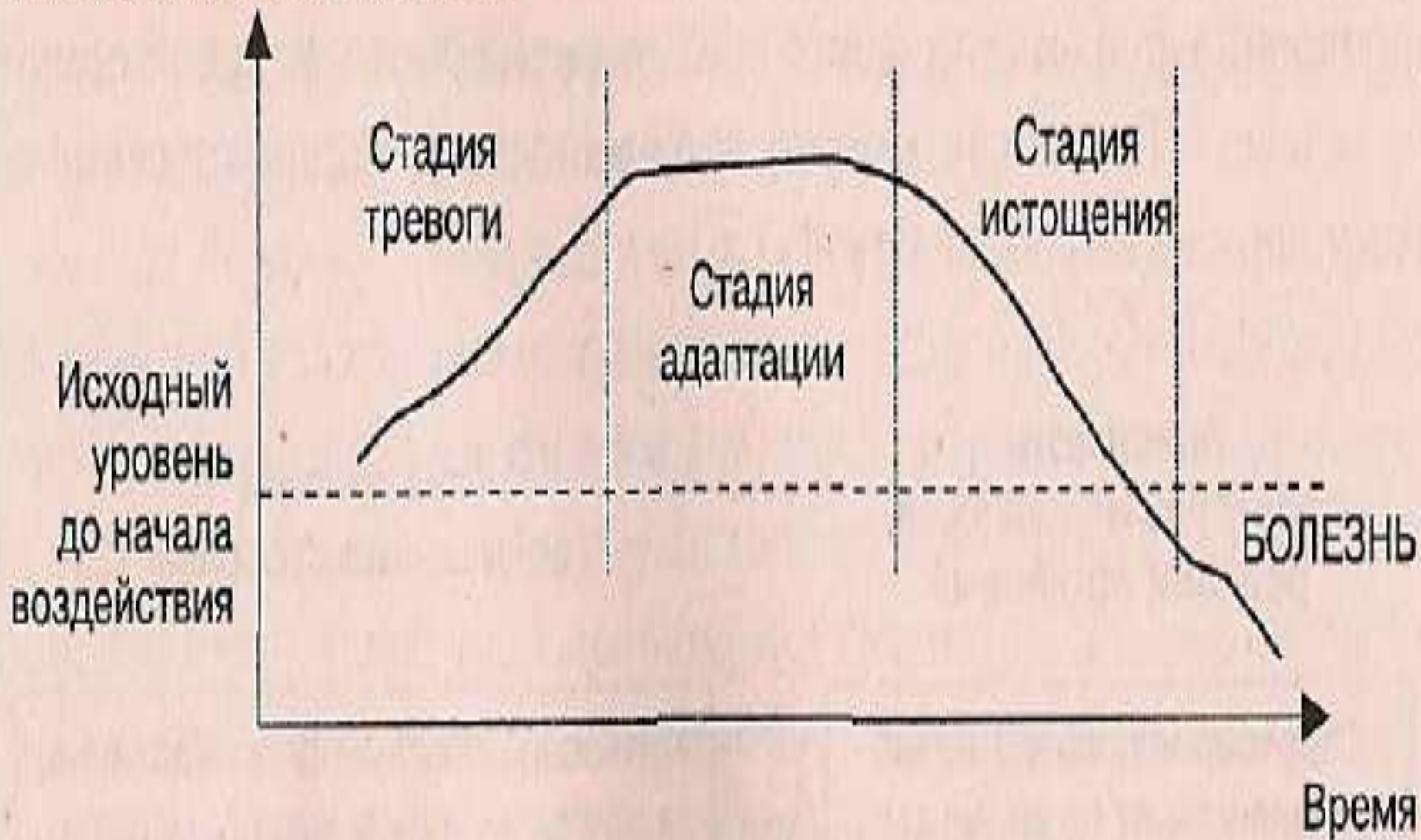


Сильные отрицательные эмоции



# Этапы стресса

Сопротивляемость  
организма по отношению  
к повреждающим факторам





# **ВОЗРАСТ И СТРЕСС**

**Не следует бояться  
стресса.**

**Его не бывает только у  
мертвых.**

**Стрессом надо управлять.  
Управляемый стресс несет  
в себе аромат и вкус жизни.**

***Ганс Селье***

# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТРЕССЫ

## Рабочий стресс

*возникает по причинам, связанным с условиями труда, организацией рабочего места*

Микроклимат рабочего помещения

Неудобный график работы, сверхурочные

Однообразная работа

Недостаточная загруженность работника

Безопасность труда

Организация индивидуального рабочего места

## Производственный стресс

*связан с профессией, родом или видом деятельности*

Понимание целей деятельности (ясность, противоречивость, реальность)

Ролевой статус (конфликт ролей и ролевая неопределенность)

Психологический климат в коллективе (межличностные конфликты, взаимоотношения с коллегами, клиентами)

Социальная ответственность

Профессиональный опыт, уровень знаний

Возможность проявления творческих способностей

## Организационный стресс

*возникает вследствие негативного влияния на работника особенностей организации*

Организационные изменения

Управление организацией (стиль управления)

Кадровая политика, продвижение по службе (слишком быстрое или слишком медленное)

Специализация и разделение труда (необходимость работы в группе или индивидуально)

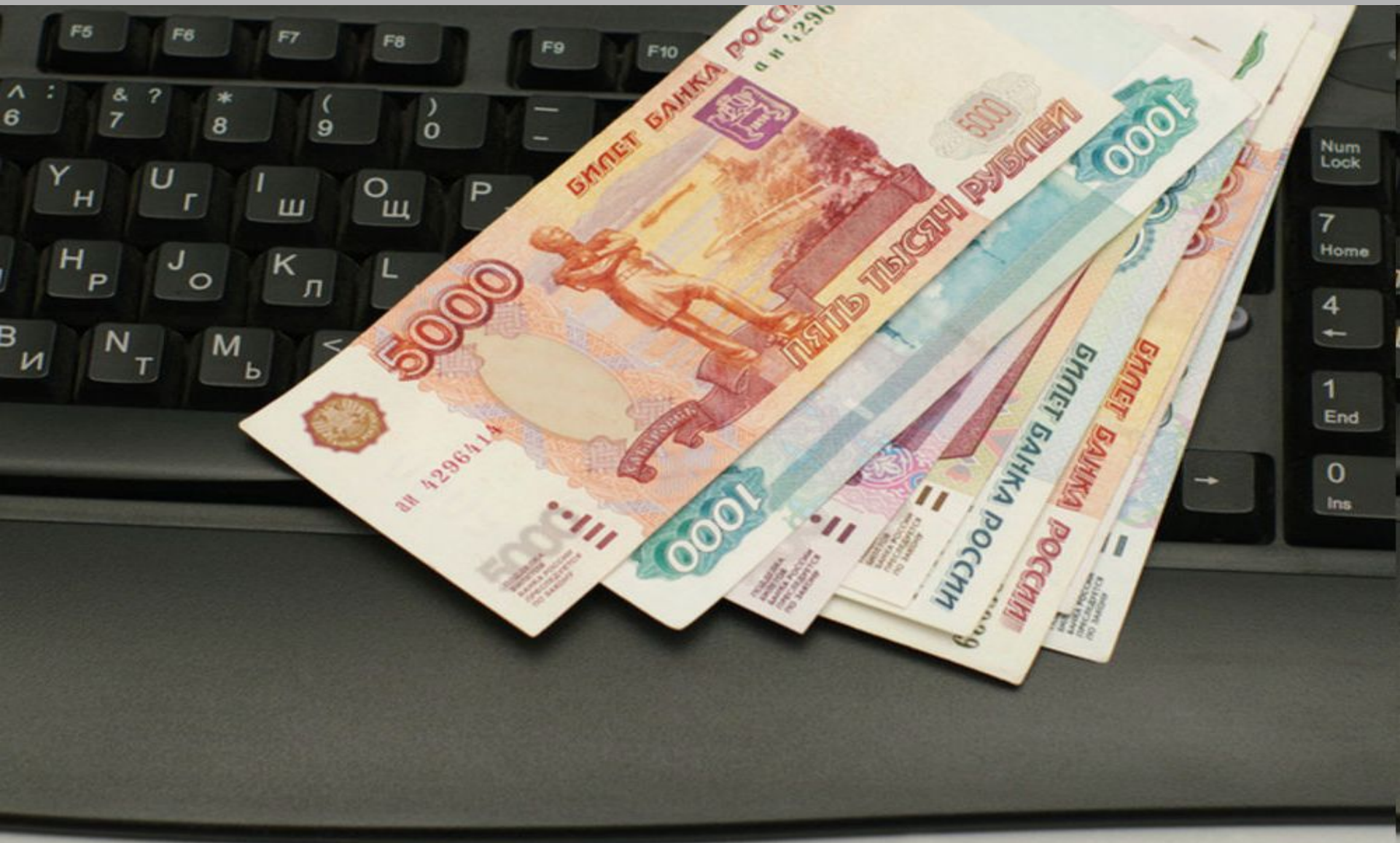
Нарушение субординации, неправильное построение иерархии

Информационные потоки (неотлаженность)

# Нечеткие ролевые обязанности



# Зарплата



# Личность руководителя



# Личные проблемы сотрудника





# СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ – ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОРОШО!



**Стрессоустойчивость  
– это способность  
человека  
выдерживать  
стрессовые нагрузки  
без негативных  
последствий**

# Первый урок стрессоустойчивости: анализ ситуации



# Категории стрессовых ситуаций

**неуправляемые**



**управляемые**



# Второй урок стрессоустойчивости: НАХОДИМ ВЫХОД ЭМОЦИЯМ

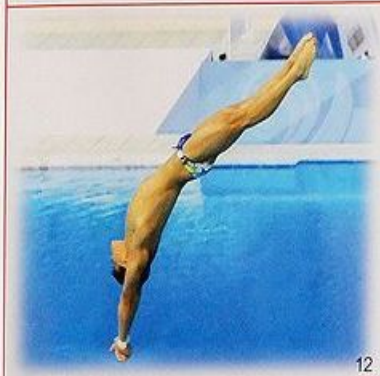
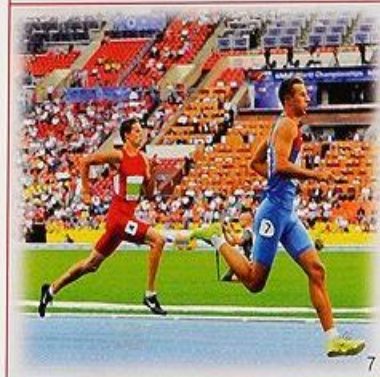
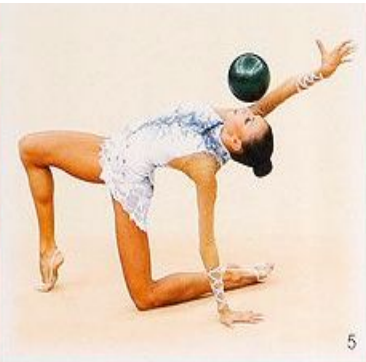


ПЛАКАТ  
ЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА



Инструкция по применению:  
Сильно постучать по стене,  
сильно головой в указанное место, пока не пройдет стресс,  
затем в указанном месте,  
используя указанный предмет, сделать сильный удар.

# Третий урок стрессоустойчивости: выполняем упражнения



# Четвертый урок стрессоустойчивости: заботимся о своем здоровье




# Пятый урок стрессоустойчивости: агрессии – нет!



# Современные способы борьбы со стрессом



По мнению 864 респондентов 



**Курение и наркотики** используют в стрессовых ситуациях 19% и 1% респондентов соответственно.



**Задание: разделить фотографии по номерам, назвать причины стресса и способы снятия стресса**

<b>Причины стресса</b>	<b>Способы снятия стресса</b>

1



2



3





4

5



6





7





8

9



10



11



12



13





**14**

15



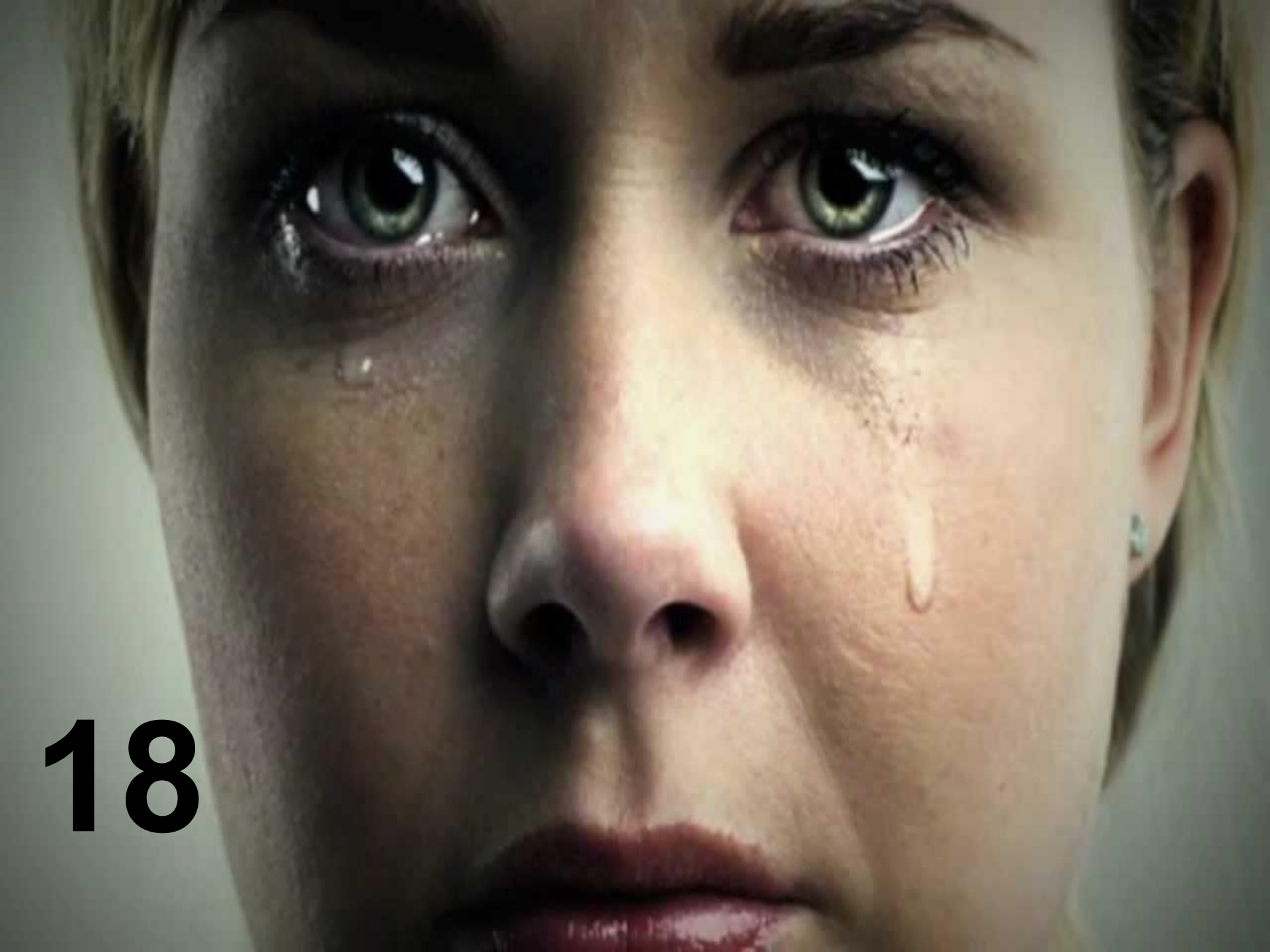


16



17





**18**

<b>Причины стресса</b>	<b>Способы снятия стресса</b>
<b>2 Личные проблемы</b>	<b>1 Музыка</b>
<b>4 Много дел одновременно</b>	<b>3 Расчесать волосы</b>
<b>6 Жара, духота</b>	<b>5 Аромотерапия</b>
<b>8 Нехватка времени</b>	<b>7 Сон</b>
<b>9 Чужая карьера</b>	<b>10 Выдавить лимон</b>
<b>13 Агрессивный руководитель</b>	<b>11 Спорт (бокс)</b>
<b>16 Зарплата</b>	<b>12 Лекарственные препараты</b>
<b>17 Беспорядок, неубранное помещение</b>	<b>14 Крик</b>
	<b>15 Цветотерапия</b>
	<b>18 Поплакать</b>

## **Миф 1:**

**Стресс не может причинить реального вреда физическому здоровью человека, потому что он существует только в воображении**

## **Миф 2:**

**От стресса  
страдают только  
психологически  
слабые люди**

**Миф 3:**

**Установить  
причины стресса  
несложно**

**Миф 4:**

**Все люди  
реагируют на  
стресс  
одинаково**



# **Миф 5:**

**Целью борьбы со  
стрессом  
является полное  
устранение  
стресса**



***«Люди должны осознать, что  
здоровый образ жизни – это личный  
успех каждого!»  
(В.В. Путин)***

# Домашнее задание

1 Составить конспект в тетради по опорному конспекту.

2 Пройти тестирование «Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость)»

3 Подготовиться к контрольной работе по теме 4.1 «Деловое общение с коллегами и посетителями».