

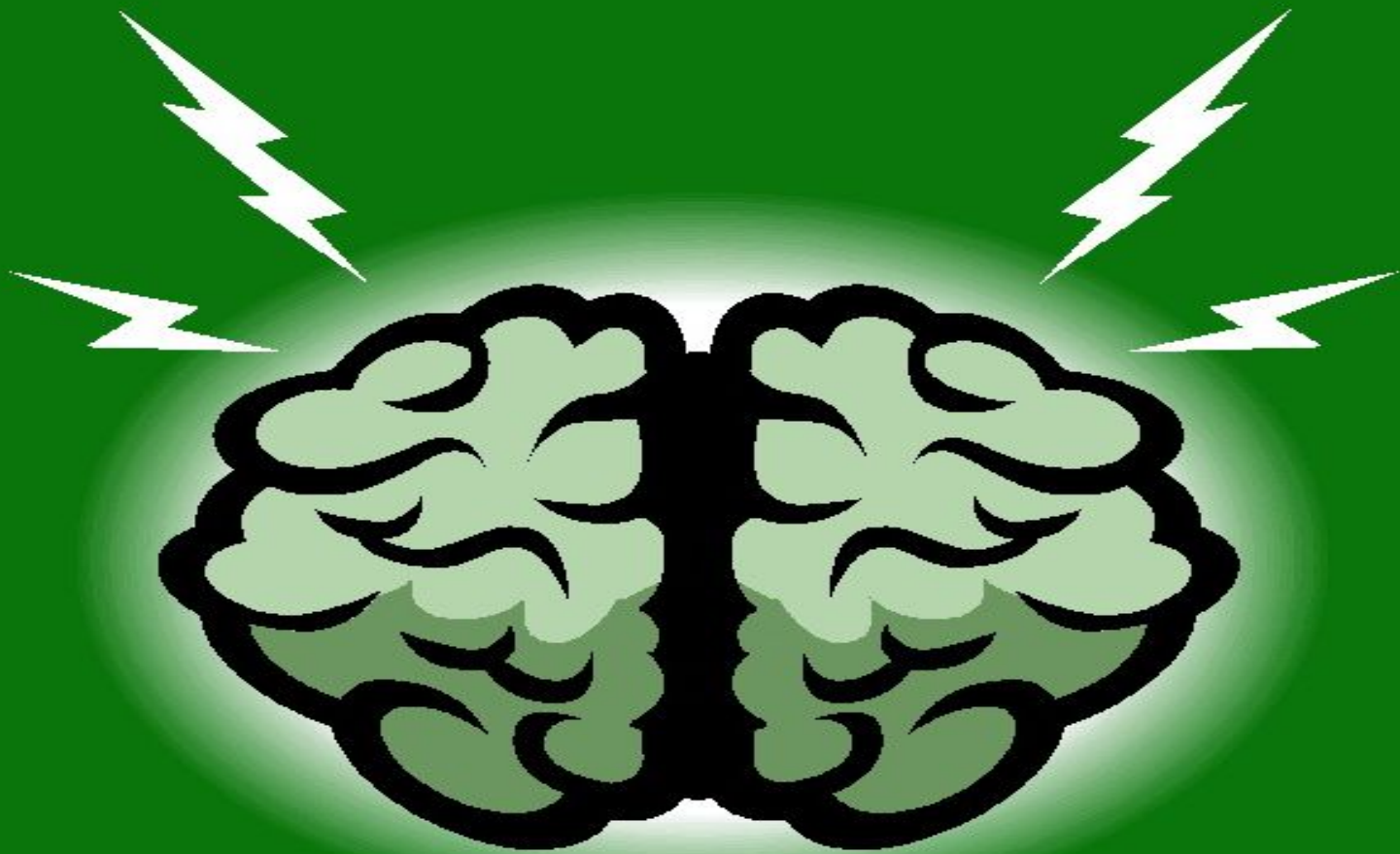
ТЕМА УРОКА «СЕКРЕТАРСКИЙ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ»



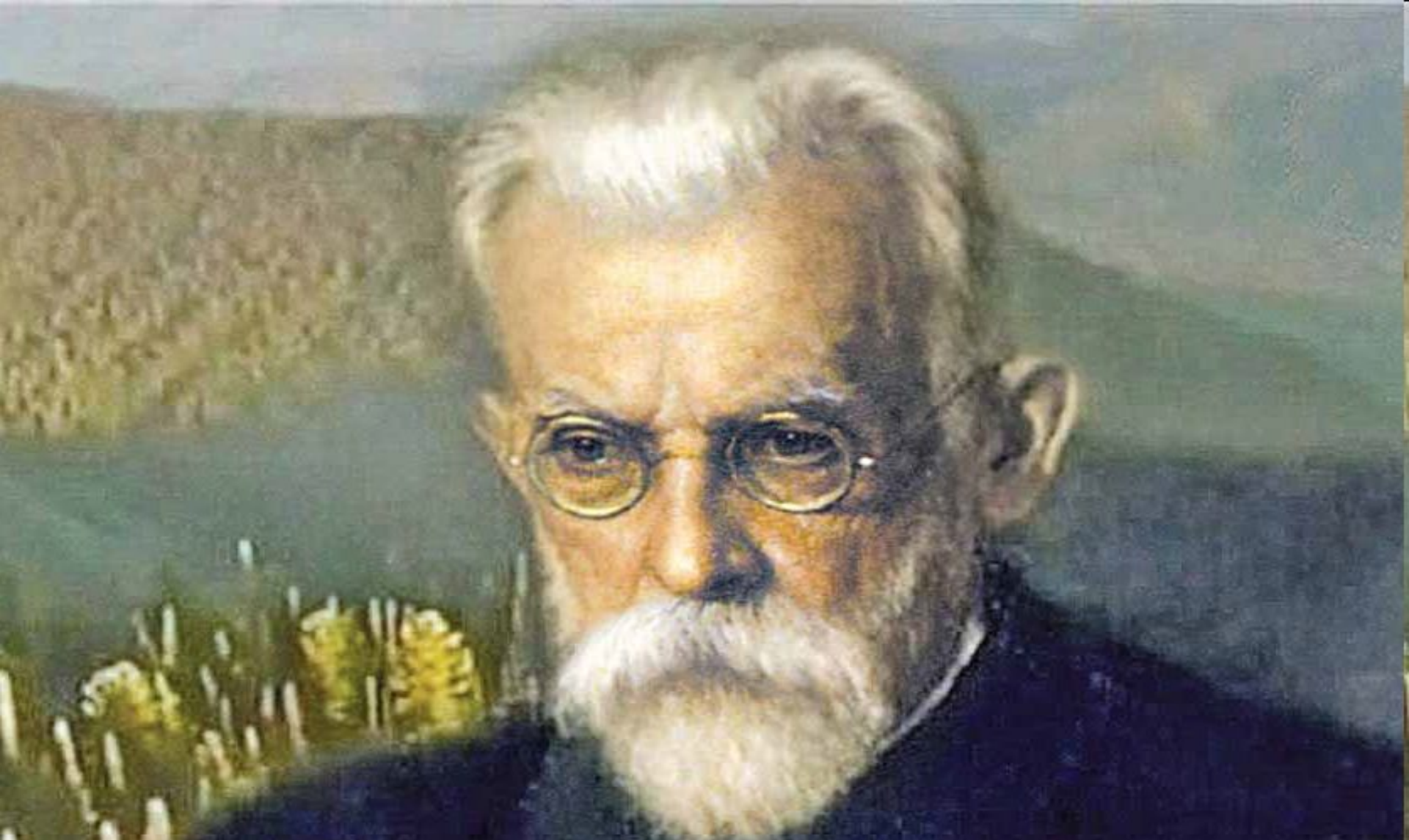
**Стресс (от англ. stress —
нагрузка, напряжение;
состояние повышенного
напряжения)**



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



ГИГИЕНА МОЗГА

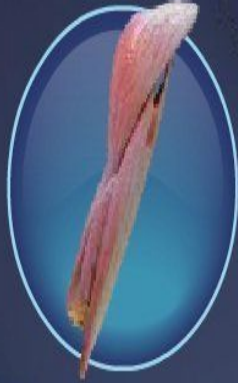


**Вернадский Владимир Иванович
(28 февраля 1863 — 6 января 1945)
— русский учёный-физиолог**

**«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



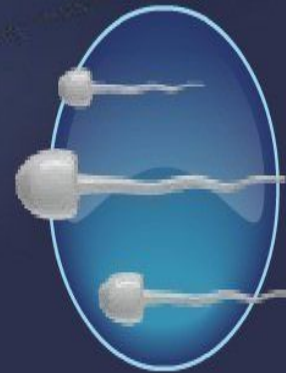
Пищеварительная система



Эндокринная система

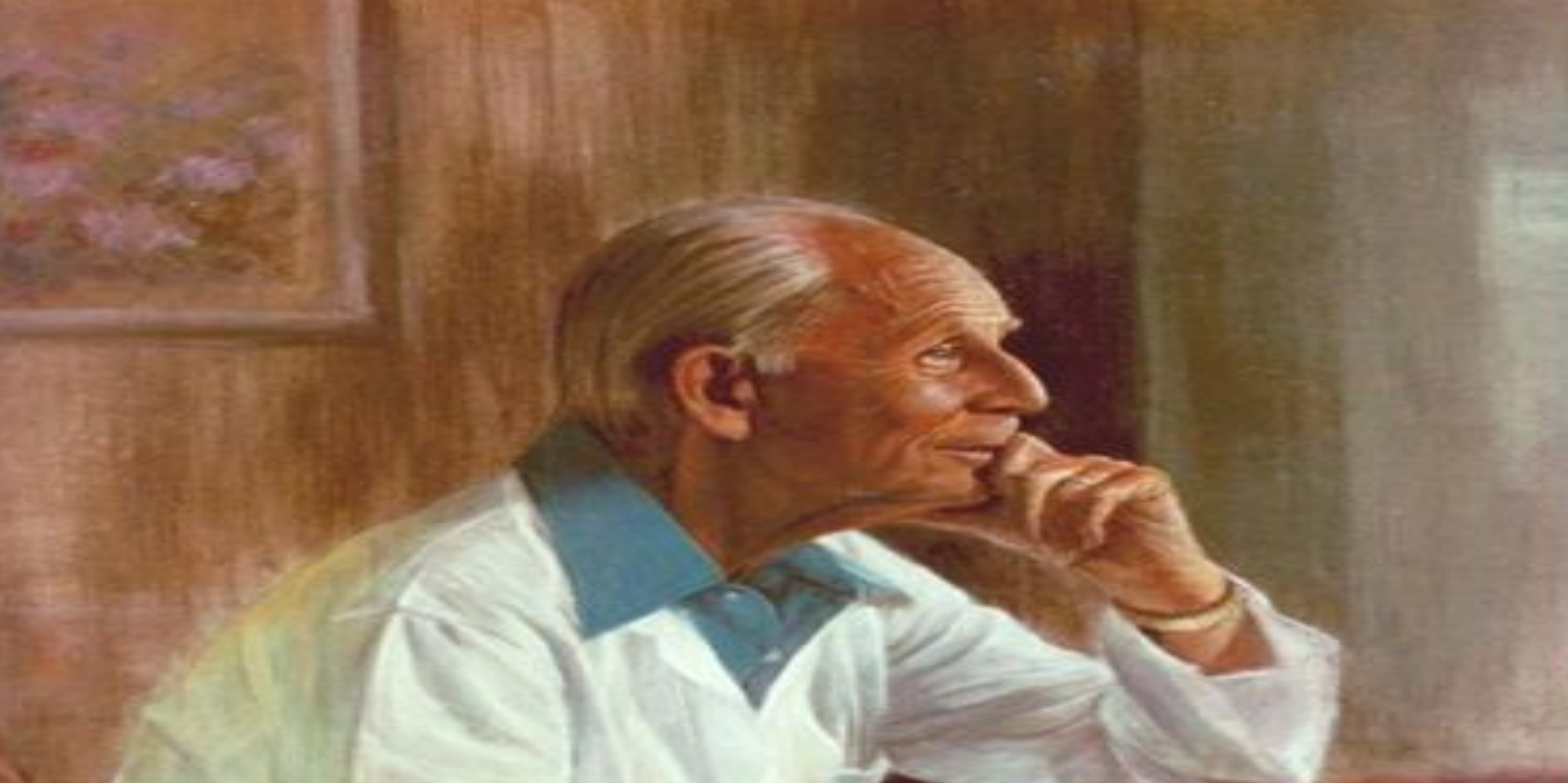


Нервная система



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

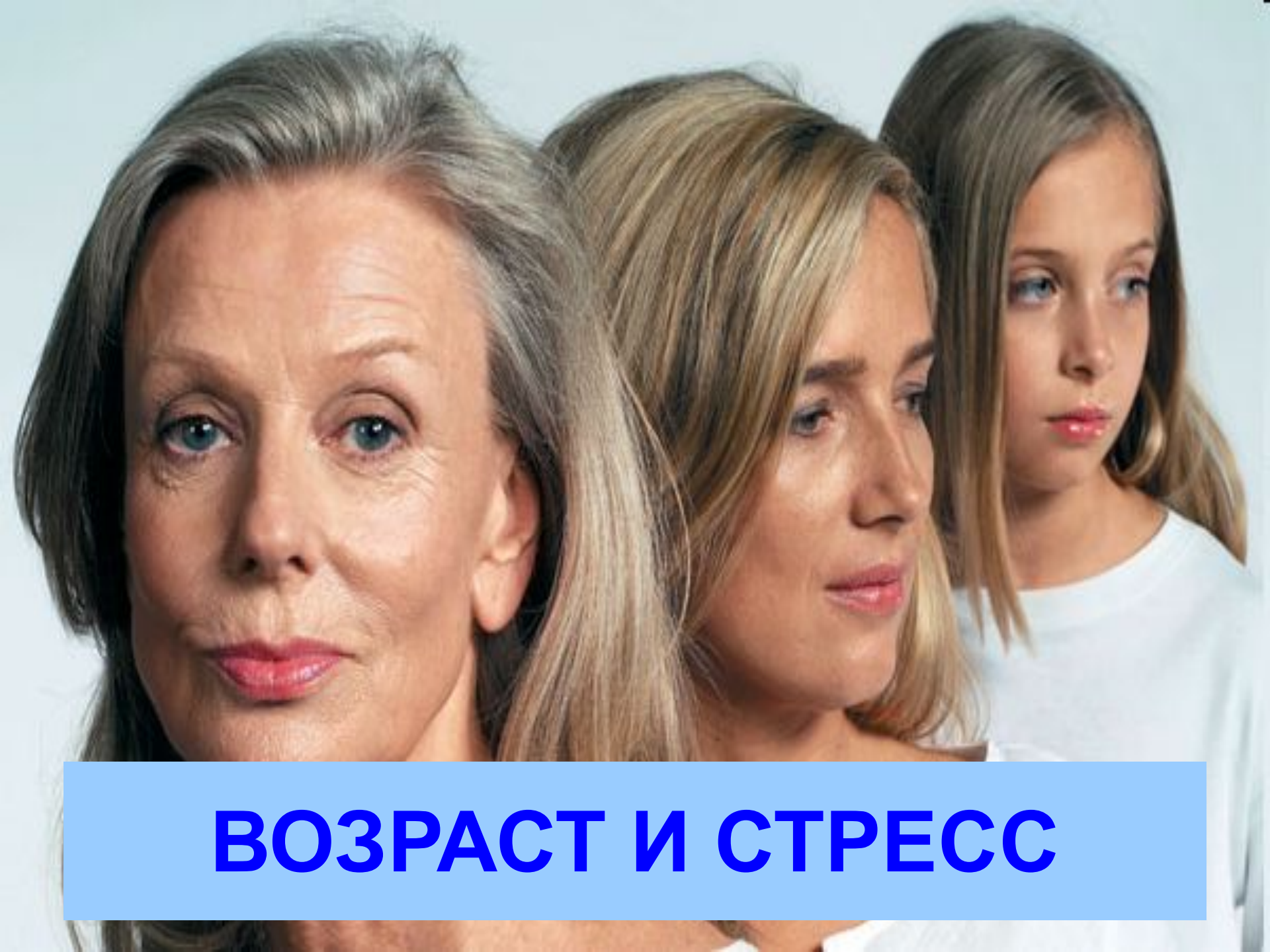


Сильные отрицательные эмоции

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



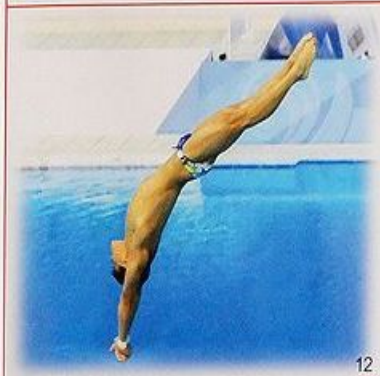
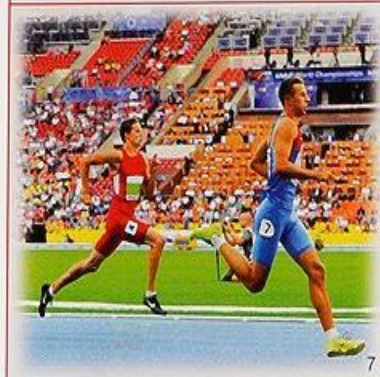
управляемые



Второй урок стрессоустойчивости: НАХОДИМ ВЫХОД ЭМОЦИЯМ



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

Причины стресса	Способы снятия стресса

1



2



3





4

5



6





7



8

9



10



11



12



13





14

15



16



17





18

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

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».