



ОТ КОНФЛИКТА К СОТРУДНИЧЕСТВУ: РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КАК ФУНДАМЕНТ ПОЗИТИВНОГО МИКРОКЛИМАТА

Данелян Гиня Андраниковна, педагог-
психолог ГПОУ ЯО Угличского
индустриально-педагогического колледжа

Стрессоустойчивость — это способность сохранять стабильность функций организма и психики при воздействии стресс-факторов, а также функциональная приспособляемость человека к жизни и деятельности в конкретных условиях.

(Ганс Селье)

Стрессоустойчивость



Развитие стрессоустойчивости имеет ряд преимуществ, среди которых:

- ✓ **Повышение производительности**
- ✓ **Укрепление межличностных отношений**
- ✓ **Защита психического здоровья**



Причины стресса у студентов

1. Учебные нагрузки и экзамены
2. Необходимость совмещения учебы с работой
3. Проблемы адаптации к новым условиям жизни
4. Финансовые трудности
5. Конфликты с однокурсниками или преподавателями





Программа «Профилактика профессионального выгорания и стрессоустойчивости в профессиональной деятельности»



ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА И РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ





ТРЕНИНГИ



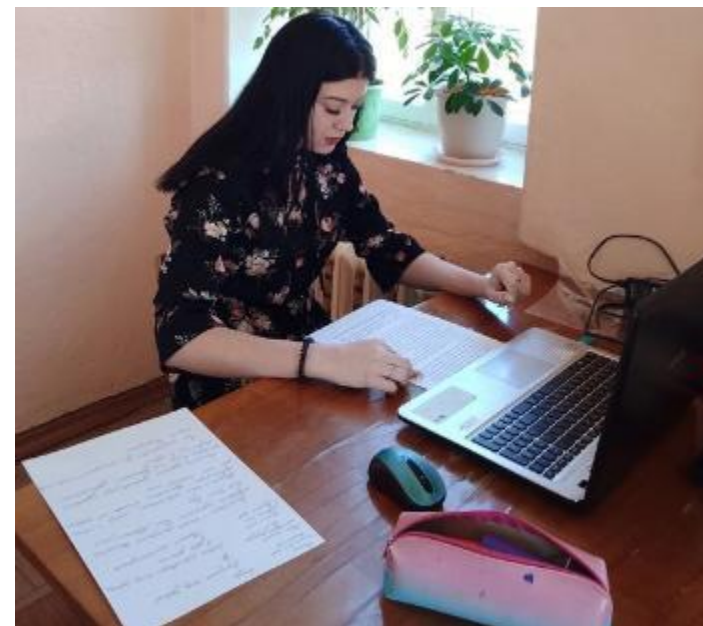
Студенты на занятиях курса:



Изучают приемы и способы
управления своим
эмоциональным состоянием



Работа в группах: освоение
диагностических методик



Выступление с докладом
«Проблема эмоционального
выгорания педагогов» на
конференции в ЯГПУ им.
К.Д.Ушинского
(дистанционный формат)

ТЕМЫ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

- «Эмоциональный интеллект»
- «Саморегуляция и стрессоустойчивость»
- «Тайм-менеджмент»
- «Целеполагание»
- «Прокрастинация»
- «Тимбилдинг»
- «Самопрезентация»

РЕЗУЛЬТАТЫ

Студенты научились:

- определять внутренние ресурсы,
- дыхательным техникам,
- техникам мышечного расслабления,
- способам преодоления прокрастинации,
- эффективным техникам организации учебного времени,
- релаксации, самопрограммированию, визуализации.
- Изучили свой личностный потенциал.
- Познакомились с техниками аутотренинга





Важность развития гибких навыков у студентов

ТОП 10 Soft Skills



Коммуникация



Мотивация



Лидерство



Ответственность



Командная
работа



Решение
проблем



Принятие
решений



Работоспособность и
стрессоустойчивость



Гибкость



Умение вести
переговоры



«Конфликты в нашей жизни: способы и решения»

Расширение знаний о коммуникативной культуре и особенностях межличностного взаимодействия; развитие представлений о сущности конфликтов, адекватных способах, стратегиях их разрешения

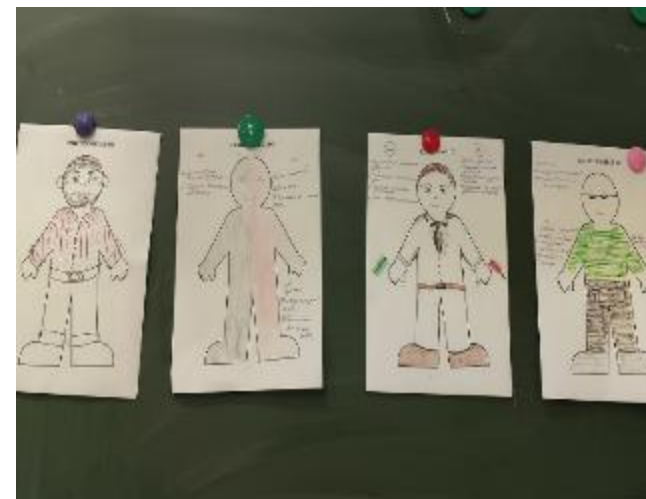
Фотографии с занятий:



Выполнение упражнений на
командообразование



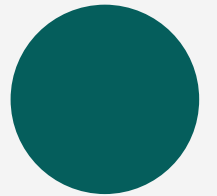
Выполнение упражнений
на познание себя



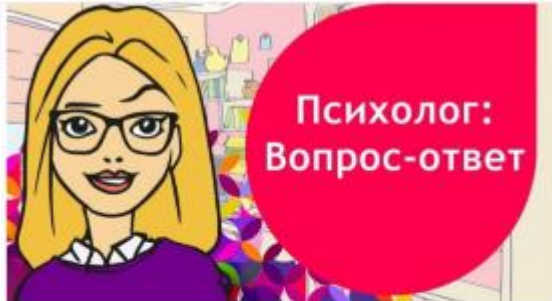
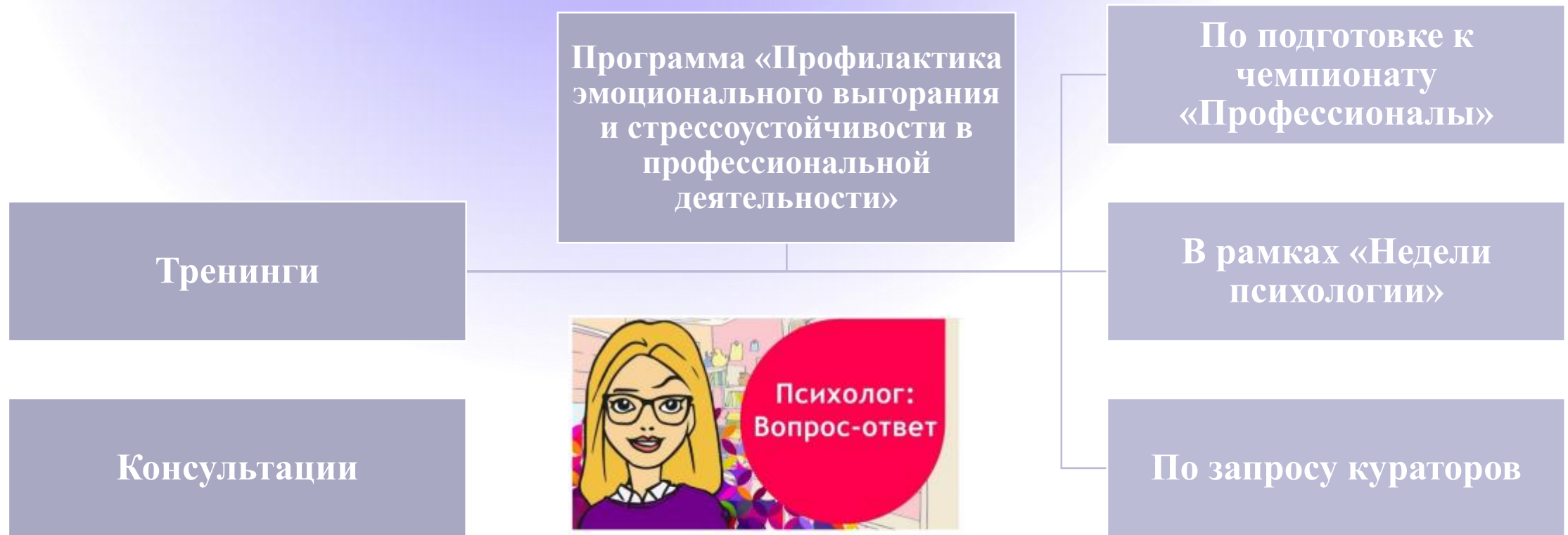
Образ-представление «Стиль
реагирования в конфликтной
ситуации»

Курс дает возможность:

- научиться понимать себя и других людей;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии;
- саморазвиваться и совершенствоваться;
- сформировать навыки рефлексивного мышления для самоуправления в конфликтах;
- обучиться основным навыкам проведения переговоров.



ПСИХОЛОГ: ВОПРОС-ОТВЕТ



Удачи

Спрашивали - отвечаем! Ответы на вопросы, которые вы анонимно задавали психологу, ищите на стендах колледжа. Напоминаем, что за индивидуальной консультацией вы всегда можете обратиться к Гине Андраниковне Даниелин и Ольге Сергеевне Кузнецовой.

Фестиваль студенческих активностей



«Будь в движении!», «Будь в контакте!», «Будь в креативе»!



Программа повышения квалификации «Преодоление трудностей в обучении: нейропсихологический подход»





ПК «Основы тайм-менеджмента и саморегуляции в деятельности преподавателя ПОО»



Будем рады сотрудничеству с Вами!



Методика для диагностики состояния стресса (К. Шрайнер)

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома - сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне трудно расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Если вы набрали 0-4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции. Вы не раздражаетесь на других людей и не настроены винить себя.

Если у вас в сумме получилось 5-7 баллов. Вы не всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Если вы имеете 8-9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие этого - страдаете и вы сами, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе - сейчас ваша главная жизненная задача.