**Обучающий тренинг**

**«Как управлять своим стрессом»**

**Цель: повышение стрессоустойчивости**

**Задачи:**

1. освоить и закрепить унифицированное понятие «работа со стрессом»;
2. развить коммуникативные навыки;
3. повысить адаптационные и мобилизационные возможности;
4. развить практические навыки использования методов нейтрализации стрессового воздействия;
5. расширить представления о собственных возможностях минимизации стрессового воздействия напряжения в условиях интенсивной профессиональной деятельности.

**Основные принципы:**

1. Учет специфики конкретной аудитории (состав участников группы, мотивация обучения).

2. Принцип конфиденциальности, в соответствии с которым вся информация, полученная в ходе реализации коррекционно – развивающей программы, не подлежит разглашению.

3. Чередование теоретического и практического материала. Аудитория состоит из слушателей разного уровня подготовленности. Отсюда, программы тренинга, которая бы состояла из небольших теоретических блоков, подкрепленных проработкой теории в конкретных упражнениях.

4. Обмен опытом частников группы между собой. Некоторые члены группы охотно делятся в общем кругу своим опытом, а некоторые ведут себя пассивно. Задача - включить в обсуждение малоактивных

членов группы, предложив им прокомментировать пример или ситуацию из собственной жизни. Кроме того, необходимо создание доверительной атмосферы в группе, которая позволит каждому высказываться, не опасаясь насильственного включения в дискуссию или критики от ведущего или членов группы. Реализации данного принципа будет способствовать включение в программу обсуждений в малых подгруппах.

5. Принцип профилактической направленности основан на теории проактивного совладания. Проактивное, или опережающее совладание рассматривается, как попытка человека предвосхитить потенциальные стрессоры и действовать упреждающе с целью профилактики и нивелирования их негативного влияния.

6. Принцип системности развития психологической деятельности. Этот принцип задает необходимость учета в коррекционной работе профилактических и развивающих задач. Системность этих задач отражает взаимосвязанность различных сторон личности и гетерохронность (т.е. неравномерность) их развития.

**Основные этапы:**

**Тренинг включает в себя 3 смысловых блока**

1. Установочный блок – формирование представлений участников о таких явлениях как стресс, стрессор, фрустрация, копинг-поведение, стрессоустойчивость; сбор диагностического материала;

2. Коррекционно-развивающий блок – Освоение основных методов и техник регуляции эмоционального состояния во время стресса. В ходе обсуждения ситуационных игр и упражнений участники осознают свои конструктивные и деструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях.

3. Заключительный блок: анализ и подведение итогов работы.

**ПРОГРАММА ТРЕНИНГА**

**Приветствие:**

**Упражнение «Здравствуйте, мое настроение цвета…»**

Инструкция: Каждый участник тренинга поочереди должен сказать, какого цвета у него настроение. Например, «Здравствуйте, мое настроение сейчас цвета вечернего заката на море - фиолетово-розовое».

Обсуждение: Цвета отражают наше настроение. Они могут его повышать и понижать. С помощью данного упражнения Вы не только поприветствовали друг друга, но и увидели, с каким настроением и самочувствием пришел сегодня каждый участник тренингового занятия.

**Блок 1. Вводная часть.**

1. Сообщение о цели, задачах и регламенте – 5 мин.
2. Знакомство, принятие правил 5 минут

**Правила:**

**1. Правило конфиденциальности**. Любые обсуждения людей и событий на группе возможны только в рамках этой группы.

**2. В эфире одна станция** (закон микрофона) – то есть одновременно говорит только один человек. Не перебиваем, внимательно друг друга слушаем.

**3. Правило вытянутой руки**. Некоторые люди отличаются «долгоговорением». Если чей-то монолог затянулся, участники имеют право вытянуть вперед руку, тем самым показывая, что предмет разговора ясен. Пожалуйста, будьте осторожны с этим правилом. Как правило, в итоге руку начинают вытягивать те, кто как раз и склонен к долгоговорению.

**4. Правило я-говорения** (я-высказывания). Свою точку зрения излагаем от первого лица: «я считаю, я думаю, я чувствую…». Говорим за себя, не следует говорить за всю группу. Не «мы думаем…», а «я думаю», иначе получается, что ответственность перекладывается на кого-то. Говорим о себе от первого лица.

**5. Правило личной активности.** Тренинг от слова «тренировка». Тренинг - это личная тренировка каждого. Мы все читали много книг, но секрет успеха не в знании, а в умении применять. Мало посмотреть, как это делают другие. Важно сделать самому. Тренинг – это не уравнивание уровней участников. Тренинг – это личная тренировка каждого. Только от каждого из вас зависит, насколько эффективной данная тренировка будет лично для вас.

**6. Правило грамотной обратной связи.** Говорим не о человеке, а о его поступке, выражаем свое отношение к действиям

**7. Правило предложение в участники (добровольцы) только себя**. Недопустимо на вопрос: «кто хочет выйти для примера» ответить «пусть Вася…».

8**. Правило актуального общения**. Все общение в его рамках должно быть подчинено принципу «здесь и сейчас»: обсуждаются актуальные, теперешние мысли, чувства и проблемы, возникающие в группе.

**9. Правило персонификации высказываний**. Любое высказывание про участника группы адресуется ему лично. Не «Некоторым товарищам» и не «Таким, как Алексей», а лично Алексею.

**10.** Иногда требуется вводить (проговаривать) **правило «СТОП»**. Это право участника в любой момент «выйти из игры». Некоторым участникам важно знать, что если им станет тяжело, например, быть открвенными, делиться личными переживания, они всегда могут сказать СТОП.

**2.1. Диагностика стресса 20 минут**

**2.1.1 Упражнение «Я и стресс»**

Цель. Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данно­му феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

**Содержание**Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры.

Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражне­ние носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

**Инструкция**«Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс". Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите».

Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух.

После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы, которые может задать тренер.

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке – дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

**Обсуждение**После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек.

Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.

Все участники возвращаются в круг. Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки.

Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна работа на тренинге.

Поскольку данный тест проводится в начале тренинга, то тренер может обратить внимание участников на то, что большую часть нашей профессиональной жизни мы используем левое полушарие, которое отвечает за логические действия. Во время рисования мы активизируем наше правое образное полушарие. Поэтому психологи считают, что процесс рисования является оздоровительным уже сам по себе, и неслучайно рисование широко используется в психологической практике.

Продолжим диагностику.

**2.1.2 Методика для диагностики состояния стресса К. Шрайнера**

Методика направлена на определение уровня стресса.

**Инструкция.**

Обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

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 привычками, но у меня не получается.

5. Меня беспокоит будущее.

6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного рабочего дня.

7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.

8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.

9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка результатов и интерпретация.

Подсчитывается количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

0-4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои эмоции.

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

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

Для руководителей среднего звена также можно провести следующую диагностику

* + 1. **Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя (И. Ладанов, В. Уразаева)**

Методика позволяет выявить факторы рабочего стресса у менеджеров среднего звена.

Инструкция.

На каждый вопрос возможен один из пяти предложенных ответов: никогда - 1 балл, редко - 2 балла, иногда - 3 балла, часто — 4 балла, всегда — 5 баллов. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и против каждого вопроса поставьте соответствующий ответ. Затем суммируйте полученный результат.

Обработка и интерпретация результатов.

Сферы рабочих стрессов:

Конфликтность коммуникаций — вопросы 1-3.

Стрессы рабочих перегрузок — вопросы 4-6.

Информационный стресс — вопросы 7-9.

Стрессы «вертикальных коммуникаций» — вопросы 10-12.

1. «Суммируйте баллы, проставленные за ответы на вопросы с 1-го по 3-й включительно. Результат выше 12 баллов свидетельствует о повышенной конфликтности делового общения — высокой стрессогенности организационных коммуникаций. Стресс-менеджмент должен быть направлен на выявление «слабых звеньев» коммуникаций в организации, обучение эффективному деловому общению управленческого персонала, развитию организационной культуры.

2. Суммируйте баллы, проставленные за ответы на вопросы с 4-го по 6-й включительно. Результат выше 12 баллов свидетельствует о наличии психологических перегрузок у руководителя. Рекомендуется обучение тайм-менеджменту, оптимизации рабочих нагрузок и технологиям психической саморегуляции.

3. Суммируйте баллы, проставленные за ответы на вопросы с 7-го по 9-й включительно. Результат выше 12 баллон шпорит о том, что причиной рабочих стрессов являются низкая компетентность, неконструктивная организация работы. Срочно требуется повышение профессиональной квалификации и компетенции. Имеющиеся управленческие проблемы могут быть частично решены с помощью сплоченной команды или рациональных инновационных преобразований.

4. Суммируйте баллы, проставленные за ответы на вопросы с 10-го по 12-й включительно. Результат выше 12 баллов говорит о психологической напряженности в отношениях с вышестоящим руководством. В целях снижения стрессогенности в корпоративных отношениях необходима углубленная психодиагностика вертикальных коммуникаций, стилей управления и подчинения, поведенческих моделей и специализированные психологические тренинги, направленные на развитие организационной культуры и коммуникаций.

* 1. **Информирование 10 минут**

**Мини-лекция «Стресс»**

Давайте попробуем определить, что какое стресс? Методом мозгового штурма группа выводит определение стресса, после чего тренер знакомит слушателей с существующими взглядами в современной психологии на стресс. Группа анализирует эти подходы и принимает вариант, соответствующий ведущей концепции тренинга.

Стресс - это функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов

Чтo тaкoe cтpecc? Пpямo cкaжeм, этo нe эмoция, a cкopee, нaшa peaкция нa cклaдывaющиecя oбcтoятeльcтвa. Peaкция этa вpoждeннaя, a пoтoмy coзнaтeльнo yпpaвлять eй пpaктичecки нeвoзмoжнo. Пcихичecкoe или жe физичecкoe нaпpяжeниe вoзникaeт cпoнтaннo, пpoвoциpyя нeгaтивныe эмoции, тaкиe кaк paздpaжeниe, гнeв, cтpaх или тpeвoгy. В opгaнизмe в этoт мoмeнт cтpeмитeльнo выpaбaтывaeтcя aдpeнaлин, зacтaвляя cepдцe cтyчaть c yдвoeннoй cилoй и ycиливaя пpилив кpoви к мoзгy. Из-зa этoгo чeлoвeк cжимaeтcя cлoвнo пpyжинa. Вoт тyт-тo и нacтyпaeт мoмeнт иcтины.

Мoзгy пpeдcтoит дeлaть cлoжный выбop – бeжaть или дaть oбcтoятeльcтвaм oтпop. Ecли чeлoвeк выбиpaeт «бoй», oн cбpacывaeт c ceбя пcихoлoгичecкий гpyз и «пpyжинa» paзжимaeтcя. Oпacнocть oтcтyпaeт, a в opгaнизмe нaчинaют выpaбaтывaтьcя «гopмoны paдocти» – дoфaмин, эндopфин и cepoтoнин. Нo ecли чeлoвeк выбepeт «пoбeг», oн нe peшaeт пpoблeмy, кoтopaя нaчинaeт пpecлeдoвaть eгo cлoвнo тeнь, a знaчит, внyтpeннee нaпpяжeниe нe cпaдaeт. Taкoe нaпpяжeниe изнaшивaeт cepдцe и cocyды, ocлaбляeт иммyнитeт и нapyшaeт гopмoнaльный бaлaнc в opгaнизмe, coздaвaя ycлoвия для пoявлeния тяжeлых зaбoлeвaний (психосоматика). A знaчит, чтoбы cдeлaть cвoю жизнь лyчшe и yкpeпить здopoвьe, cтoит нayчитьcя пpaвильнo peaгиpoвaть нa cтpecc, дaвaя «бoй» обстоятельствам.

В своей работе я придерживаюсь направления, которое рассматривает стресс как процесс, состоящий из трех элементов: стрессоров (события, с которыми человек сталкивается), реакций человека (психологических, физических или поведенческих) на стресс и копинг-поведение, которое человек использует для преодоления стресса. Вoзьмитe, к пpимepy, cдaчy экзaмeнoв. Oдних тaкoe иcпытaниe вгoняeт в cтyпop и лишaeт вoли, тoгдa кaк дpyгих, нaoбopoт, пoдтaлкивaeт к peшитeльным дeйcтвиям и cтимyлиpyeт мoзгoвyю aктивнocть. Пpocтo нyжнo нayчитьcя вocпpинимaть cтpecc, кaк нeкyю пpoвepкy нa пpoчнocть и нe пacoвaть пepeд пpeпятcтвиями, a пытaтьcя пpeoдoлeть их. Этo и бyдeт нaдeжным cпocoбoм yхoдa из-пoд дaвлeния, вызвaннoгo cтpeccoм.

Давайте разберем, чем же опасен стресс? (спросить у участников)

Непроработанный стресс остается в теле и может проявиться в качестве симптома на физическом, умственном или эмоциональном уровне. Важно знать о собственных реакциях на стресс, чтобы вовремя заметить растущее внутри напряжение.

Выделяют пять категорий возможных последствий стресса:

1) субъективные — беспокойство, агрессия, депрессия, усталость, ухудшение настроения, низкая самооценка и т. д.;

2) поведенческие — подверженность несчастным случаям, алкоголизм, эмоциональные вспышки, избыточное потребление пищи, курение, импульсивное поведение;

3) познавательные - нарушение функций внимания, снижение умственной деятельности и т. д.;

4) физиологические — увеличение уровня глюкозы в крови, повышение ЧСС и АД, расширение зрачков, попеременное ощущение то жара, то холода;

5) организационные — абсентеизм, низкая производительность, неудовлетворенность работой, снижение организационной исполнительности и лояльности.

Все эти признаки повышают риск развития невротических и психосоматических заболеваний.

**Виды стресса:**

Традиционно в психологии выделяют физиологический, который возникает в ответ на переживание боли и пси­хологический виды стресса. Психологический стресс включает в себя информационный (проявляется в деятельности операторов, работающих в условиях информационных перегрузок) и эмоциональный (эмоциональный стресс сопровождается выраженными эмоциональными реакциям) виды стресса

Особенность психологического стресса заключается в том, что этот вид стресса может развиваться под воздействием не только ре­альных, но и вероятностных событий, которые еще не произошли, но могут произойти в будущем, вызывая тревогу и страх у челове­ка. Например, если во время полета на самолете человек испытал удушье, то одна мысль о предстоящем полете может вызвать у него сильную эмоциональную реакцию. Таким образом, на развитие психологического стресса влияет множество личностных факторов, важнейшими из которых являются:

• эмоциональная стабильность личности;

• локус контроля личности (свойство личности приписывать свои успехи или неудачи только внутренним, либо только внешним факторам);

• опыт преодоления подобных стрессовых ситуаций в прошлом;

• особенности мышления, влияющие на восприятие стрессовой ситуации;

- самооценка;

- готовность человека обратиться за социальной поддержкой и др.

По мнению многих ученых основной формой психологического стресса является фрустрация

Фрустрация — это острое переживание неудовлетворенной потребности. Фрустрацию можно описать следующей формулой: «Потребности — блокировка - отрицательные эмоции»

*Схема развития фрустрации*

Фрустрация переживается особенно тяжело, если барьер, мешающий достижению цели, возникает внезапно и неожиданно. Барьеры –

1. Физические барьеры (причины) поломка машины на безлюдном шоссе.

2. Биологические барьеры (болезнь, усталость)

3. Психологические барьеры — страхи и фобии, неуверенность в собственных силах, негативный прошлый опыт. Ярким примером этого барьера является, например, чрезмерно высокое предстартовое волнение, в результате которого даже отлично подготовленная презентация может закончиться провалом.

4 Социокультурные барьеры — нормы, правила, запреты, существующие в обществе. В профессиональной деятельности социокультурные барьеры могут проявляться в виде необходимости поддерживать мнение большинства или начальника, даже если мы уверены, что он абсолютно не прав.

Фрустрация обычно сопровождается переживанием негативных эмоций (как вы думаете, каких???) — гнева, агрессии, чувства вины, раздражения. Сильное переживание этих чувств может привести к дезадаптивным формам поведения (каким?):

- агрессивные реакции, направленные на другого человека (если находится «козел отпущения») или самого себя («рвать на себе волосы», «стучать головой об стенку»);

- уход из ситуации, отказ от любой деятельности, апатия;

- регрессия, когда взрослые начинают вести себя как дети — отказываются от еды после ссоры, перестают общаться, обижаются, ждут чуда, которое им поможет разрешить данную ситуацию;

- двигательное возбуждение, когда человек не может контролировать свое внешнее поведение и совершает бесцельные и неупорядоченные действия: скажем, человек может многократно дергать ручку двери, зная, что дверь закрыта, и он не может попасть в помещение;

– включение механизмов защиты, которые в данном случае помогают пережить остроту фрустрации («Не очень-то и хотелось этого достигать!»).

Понятно, что эти формы поведения не способствуют решению проблемы, однако дают возможность снизить накопившееся в результате переживания фрустрации напряжение.

Постепенно мы подходим к практической части. Давайте рассмотрим адаптивные реакции на фрустрацию. К этим реакциям относят такое поведение, которое помогает разрешить ситуацию и тем самым снижает напряжение.

- преодоление препятствия с использованием новых методов и средств или с помощью изменения своей стратегии поведения;

- поиск путей, чтобы обойти препятствие;

- компенсация - поиск другой сферы для удовлетворения потребности;

- отказ от намеченной цели, выбор новой цели, переоценка ценностей.

Как говорится, человек может быть здоров при определенных, подходящих именно для него особенностях и жизни, и работы (понять и осознать эти факты может только сама личность)

1. **Методы саморегуляции эмоциональных состояний**

Выполняя профессиональные и семейные обязанности, находясь постоянно в напряжении, мы не всегда имеем возможность и время проанализировать свое стрессовое состояние, восстановить силы. К сожалению, большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Однако, как бы заняты мы не были, возможность успокоить собственные нервы, привести себя в порядок всегда можно найти.

Для этого необходимо владеть методами саморегуляции. Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно?

Давайте, вспомним: как вы справляетесь с усталостью, напряжением, плохим настроением? Попробуйте задать себе вопросы.

1.Что помогает вам поднять настроение, переключиться?

2.Что я могу использовать из выше перечисленного?

3.На доске составляется перечень этих способов.

Участники тренингового занятия отвечают, а тренер обобщает, записывая варианты на доске.

**Примерные способы профилактики психического напряжения, усталости:**

1. Обращать внимание на свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.

2. Плавать, танцевать, прогуливаться или просто сидеть на скамейке в парке.

3. Побаловать себя сладеньким или пораньше лечь спать.

4. Заняться физкультурой, уборкой.

5. Включить успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.

6. Почитать любимую книгу или стихотворение.

7. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по учебе.

8. Принять горячую ванну.

9. Превратить ситуацию неуспеха в шутку и смеяться.

10. Написать свои отрицательные эмоции на листе бумаги.

Нарисовать на листе бумаги рисунок, который наиболее подходит твоему плохому состоянию. Порвать этот листок, сжечь или выбросить.

11. Взять подушку и побить ее.

Это хорошие способы справляться с напряжением и усталостью, но, К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции,которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени.Сейчас мы их рассмотрим.

**Способы снятия нервно-психического напряжения и усталости:**

1. управление дыханием

2. управление мышечными зажимами (релаксация)

3. воздействие слова(самопрограммирование)

4. самоодобрение(самопоощрения)

5. снятие напряжения самоприказом (аутогенная тренировка)

6. использование образов (Визуализация)

7.управление функциями психики с помощью концентрации внимания или воли (медитации)

**Управление дыханием**

Тибетские врачи считают, что чем длиннее выдох, тем длиннее жизнь. В настоящее время дыхательные упражнения широко используются в различных антистрессовых программах.

Для освоения навыков саморегуляции работа с дыханием является базовым навыком, основой саморегуляции, так как:

• дыхание – естественный процесс регулирования нашего психофизиологического состояния, поскольку вдох активизирует работу больших полушарий мозга, а выдох – вызывает торможение в их работе;

• дыхание – это единственная вегетативная функция, которая подчиняется контролю сознания. Мы не можем сознательно управлять работой внутренних органов, однако, управляя дыханием, мы оказываем воздействие на деятельность других органов и систем;

• саморегуляция дыхания может быть проделана нами в любых ситуациях (в момент переговоров, при общении с разгневанным клиентом, когда нас окружает много людей), так как не требует каких-то особых условий для выполнения (тишины, уединения и т. п.);

• дыхание является очень чувствительным индикатором уровня стресса и напряженности организма в целом. Именно поэтому контроль дыхания позволит нам быстро обнаружить начало стрессовой реакции.

Неслучайно известный американский психотерапевт Дженетт Рейнуотер в момент столкновения со стрессовой ситуацией рекомендует задавать себе следующие вопросы:

• Как я дышу?

• Что я сейчас делаю?

• Что я чувствую?

• Как я хотел(а) бы вести себя в этой ситуации?

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить, какое оно: поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Способ 1**

- Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы не делаем нормальный выдох,

– глубоко выдохните;

– задержите дыхание так надолго, как сможете;

– сделайте несколько глубоких вдохов;

– снова задержите дыхание.

**Способ 2**

Инструкция: Представьте, что перед Вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Еще раз.

А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Еще раз.

**Способ 3.**Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом **«Замок»**

Инструкция: Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимают­ся над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (3 секунды), рез­кий выдох через рот, руки падают на колени.

**Способ 4.**Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом **«Передышка»**

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем невольно за­держивать дыхание. И высвобождение дыхания является одним из способов расслабления.

Инструкция: Представьте, что у Вашего носа находится пушинка, которую нельзя колыхать. В течение 2 минут дышите медленно, спо­койно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши не­приятности улетучиваются.

**Способ 5. Дыхательная гимнастика**

Сядьте удобно, руки сложите на коленях, ноги поставьте на пол, найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить внимание.

Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть значительно длиннее вдоха).

Закройте глаза. Снова просчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, что с каждым выдохом уменьшается и, наконец, полностью исчезает напряжение.

Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый Вами воздух окрашен в теплые пастельные цвета. С каждым выдохом цветной туман сгущается, постепенно превращаясь в облака. «Плывите» по этим облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Дышите медленно, спокойно, отгораживаясь от всех Ваших волнений и проблем при помощи воображения.

Данный комплекс упражнений очень эффективен при стрессе. Первую неделю целесообразно считать от 10 до 1. Вторую – от 20 до 1. Третью – от 30 до 1 и т.д. постепенно доведя счет до 50.

Вот такие простые дыхательные упражнения Вы можете использовать как для успокоения, так и для придания тонуса организму.

**Управление мышечными зажимами (релаксация)**

В обычной жизни мы напрягаем мышцы, чтобы подготовить организм к действию. Однако состояние стресса часто вызывает сильное напряжение определенных групп мышц, хотя никакого действия после этого напряжения не происходит. В результате в мышце образуется мышечный зажим. В практике йоги, например, считается, что если какая-то часть тела напряжена, в нее не поступает энергия. Техники релаксации направлены на осознание мышечных зажимов и развитие навыков расслабления мышц.

**Упражнение «Вспомни что-нибудь неприятное»**

**Инструкция.** Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания. С помощью «внутреннего взгляда посмотреть» на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение ощущений:

- какие ощущения возникли в процессе воспоминания?

- какие ощущения были в мышцах?

- где больше всего чувствовалось напряжение?

- приятным было такое состояние?

Беседа о том, какой вред для здоровья наносит постоянное напряжение, и о том, что с этим можно справиться разными способами.

**Упражнение « Расслабление по системе йоги»**

В состав упражнения входит система расслабления Джекобсона, аутогенная тренировка Шульца и управляемое дыхание по Кларку и т.д., которые происходят из восточных технологий расслабления и медитации, прежде всего из упражнения йоги, Упражнение можно выполнять лежа или сидя в кресле, в котором можно удобно положить голову на спинку, но можно и на неудобных для этой цели стульях, на которых как правило сидят большинство работников.

Слово «отпустите» употребляется в инструкции, вместо слова расслабьтесь, потому что оно более эффективно, когда предлагается снять напряжение, хотя можно говорить и так и так. Часть повторяющихся слов опускается, когда участники привыкнут к процедуре, так проще для восприятия, инструктор только указывает последовательность расслабляемых участков тела. После слов «отпустите» или «расслабьте» делается пауза в 2-3 секунды, позволяющая выполнить инструкцию. Желательно, чтобы инструктор сам выполнял упражнение вместе с группой, в этом случае он будет естественным образом делать другие необходимые паузы и интонации.

Инструкция.

Сильно напрягите все тело на 5 секунд, затем отпустите напряжение всех мышц. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Напрягите одну ногу (левую для мужчин, правую- для женщин), рас-слабьте ее. Напрягите другую ногу- расслабьте. Напрягите ягодицы- отпустите напряжение. Напрягите область поясницы - отпустите. Середину спины… - отпустите. Верх спины… - отпустите. Плечевой пояс… - отпустите...

Напрягите руки - расслабьте... Шею… - расслабьте... Затылочную часть головы- расслабьте... Представьте, что вы напрягаете теменную часть головы- расслабьте... Височную область - расслабьте... Лоб... Глаза... Нос и скулы...

Рот... Нижнюю челюсть... Шею... Грудь... Диафрагму... Живот... Тазовую область... Наружную поверхность ног... Ступни... Нижнюю поверхность стоп...

Второй цикл. Теперь напрягайте мышцы чуть-чуть, совсем немного и сразу расслабляйте. Первую ногу...- расслабьте. Другую ногу... Напрягите ягодицы - расслабьте. Напрягите область поясницы - отпустите...Середину спины - отпустите...Верх спины - отпустите. Плечевой пояс - отпустите...

Напрягите руки - расслабьте... Шею… - расслабьте... Затылочную часть головы… - расслабьте... Представьте, что вы напрягаете теменную часть головы – расслабьте... Височную область- расслабьте... Лоб... Глаза... Нос и скулы... Рот... Приоткройте губы - расслабьте их. Мысленно войдите в рот, расслабьте язык. Не напрягайте, только представляйте расслабление. Область гортани... Голосовые связки... Трахея... Легкие... Пищевод... Желудок... Печень... Селезенка... Кишечник... Внутренние органы тазовой области... Половые органы... Постепенно поднимаетесь обратно к гортани, по пути еще больше расслабляя все органы. Перейдите на язык... Выйдите на поверхность губ... Спуститесь по подбородку к шее... Поверхность груди... Диафрагма... Живот... Таз... Наружная поверхность ног... Ступни... Нижняя поверхность стоп...

Третий цикл. Не напрягайте мышцы, только углубляйте расслабление еще дальше. Первую ногу...- расслабьте. Другую ногу... Ягодицы- расслабьте. Область поясницы- отпустите... Середину спины- отпустите... Верх спины- отпустите. Плечевой пояс- отпустите... Напрягите руки- расслабьте... Шею - расслабьте... Затылочную часть головы - расслабьте... Представьте, что вы напрягаете теменную часть головы- расслабьте... Височную область- расслабьте... Лоб... Глаза... Нос и скулы... Рот... Приоткройте губы - расслабьте их. Мысленно войдите в рот, расслабьте язык. Не напрягайте, только представляйте расслабление. Область гортани... Голосовые связки... Трахея... Легкие... Пищевод... Желудок... Печень... Селезенка... Кишечник... Внутренние органы тазовой области... Половые органы... Постепенно поднимаетесь обратно к гортани, по пути еще больше расслабляя все органы. Перейдите на язык... Выйдите на поверхность губ... Спуститесь по подбородку к шее... Поверхность груди... Диафрагма... Живот... Таз... Наружная поверхность ног...

Ступни... Нижняя поверхность стоп...

Представьте, что вы медленно взлетаете в прекрасное, голубое, бесконечное небо. Бесконечно спокойное, радостное, полное энергии небо. Станьте такими как это небо. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. Отпустите все тревожащие вас мысли, не прогоняйте, просто отпустите. Вам совершенно не о чем беспокоиться… Летите в этом прекрасном небе, наслаждайтесь этой красотой, спокойствием и радостью... Может быть по вашему телу пробегают приятные мурашки, как будто легкий ветерок проникает в ваше тело, хотя вы не ощущаете его веса, и свободно летите в голубом, бесконечном небе. Продолжайте спокойно и ровно дышать... (Пауза минут5).

Теперь сделайте еще несколько глубоких вдохов и выдохов. Постепенно спускайтесь и возвращайтесь сюда, в свое тело, сохраняя полученное приятное состояние. Ощутите себя полностью в своем теле. Только после этого, потянитесь руками над головой, слегка напрягите все тело, сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

Обсуждение. При групповых занятиях после упражнения следует обменяться впечатлениями, при этом обязательно выявляются трудности, с которыми сталкиваются те или иные члены кружка в ходе расслабления. Эти трудности могут стать предметом специального психотерапевтического разбора. Те состояния, которые обнаруживаются при работе с телом, могут привести к раскрытию очень глубоких психологических проблем клиента.

**Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься»**

**Инструкция.** Участники вновь погружаются в воспоминания той же ситуации, но при этом стараются контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения – расслабиться.

**Обратная связь:**

Теперь сядьте на стул как можно удобнее и посидите в течение 1 минуты, почувствуйте, в каком органе тела у Вас осталось напряжение или его нет.

**Обсуждение:** Какой это орган? (опрос)

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;  
– дышите глубоко и медленно;

– пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

– постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

– прочувствуйте это напряжение;

– резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;

– сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы - удивления, радости и др.).

**Активная релаксация** – мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие. Однако релаксация - это навык, и, как всякий навык, он требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся быстро устранить сильное напряжение. А для достижения успеха нужны практика и терпение.

15 минут в день стоит потратить на занятие активной релаксацией для общего хорошего самочувствия.

**Воздействие слова(самопрограммирование)**

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологиические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

**Упражнение «Самоприказ»**

Инструкция: Представьте, что к Вам подошел неприятный для Вас человек.

– Сформулируйте самоприказ

– Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

**Упражнение**«**Самопрограммирование»**

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

**Инструкция:**Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

– Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

– Мысленно повторите его несколько раз.

С**амоодобрения** **(самопоощрения)**

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. В ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок - это одна из причин увеличения нервозности, раздражения, усталости. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего или учебного дня не менее 3–5 раз.

**Упражнение «Солнышко»**

**Инструкция** Нарисуйте солнышко с лучиками и на любых лучиках напишите свои положительные качества. Зачитайте их.

**Обсуждение** Вот видите, сколько в Вас положительных качеств! Есть за что себя похвалить и любить! Делайте это чаще!

**Самоприказ (аутогенная тренировка)**

В основе AT лежит самовнушение. Аутогенная тренировка приводит к успокоению и отвлечению мыслей человека от тревожащих его событий.

Методы АТ направлены на регуляцию предстартового волнения. Используются в ситуациях, когда напряженное для человека событие ожидается.

Американский психолог Д. Карнеги предлагает **«Формулу на сегодня».**

Звучит магнитофонная запись слов. Психолог показывает карточки с этими словами. Участники тренинга шёпотом проговаривают слова.

**Упражнение «Формула на сегодня» Д. Карнеги.**

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

2. Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

3. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

4. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.

6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

С**пособы, связанные с использованием образов** **(Визуализация)**

**Упражнение 17. «Море»**

Представьте себе ваше «заветное место». Оно может быть таким.

Инструкция: «Закройте глаза. Представьте себе, что Вы идете по теплому, белому песку. Вы слышите шум морских волн, идете… в далеке Вы видите море. Вы медленно подходите к нему. Вот, Вы уже стоите на его берегу. А его волны нежно омывают Ваши ноги.

Наберите всей грудью побольше воздуха и ощутите солоноватый запах моря. Посмотрите на небо: оно нежное, голубое, на нем светит яркое желтое солнышко.

Если вы хорошенько прислушаетесь, то можете услышать, как волны накатываются на берег.

Но вот ритм прибоя звучит все сильнее и сильнее. Дует холодный ветер. Постепенно солнце уходит за тучи, окрашивает небо в синие, сиреневые тона.

Вы – поплавок, а море – ваша жизнь! На Вас накатывают волны, все сильнее и сильнее! Дует холодный ветер! Но Вы не потопляемы! Ваша уверенность и Ваша удача – наполняют поплавок уверенностью и выталкивают его наружу из волн! Волны потопляют Вас. Море затягивает Вас на дно! Но Вы стараетесь выплыть наружу! И снова не одолевшее Вас, оно успокаивается. Из-за туч выглядывает солнышко. Небо снова приобретает нежно голубоватый цвет. И Вы наполняетесь лучами солнца!

Так, Вы пережили очередную неудачу, ссору, обиду, потерю в своей жизни, Вы вышли из нее победителем!

Представьте себе последующие ураганы всей вашей жизни! Из них Вы тоже выйдите победителем! Ваша удача, Ваша уверенность в себе и упорство Вам в этом помогут!

На счет 1, 2, 3 - откройте глаза!

Анализ:

- У вас не болела голова?

- Удалось ли вам все представить?

Вы можете создать свое «заветное место».

И неважно, существует ли это место на самом деле или же только в вашем воображении. Что бы это ни было - песчаный пляж, сельский пейзаж или зеленые склоны гор, главное, чтобы вы чувствовали себя там хорошо.

Посмотрите вокруг, отмечайте все (синеву неба, шум волн, аромат цветов, пение птиц...).

Чем больше деталей, тем лучше: они помогут вам создать ваше и только ваше пространство. Оно уникально, и вы его творец.

Оставайтесь там столько, сколько захотите.

Можете растянуться на траве или погулять... Отныне эти благодатные виды будут у вас автоматически сопровождаться ощущением глубокого телесного расслабления.

**Управление функциями психики с помощью концентрации внимания или воли (медитации)**

Медитация может стать одним изважнейших ресурсов стрессоустойчивости личности. Множество исследований подтвердили тот факт, что занятия медитацией укрепляют психологическое здоровье. Медитация снижает уровень тревожности, фобий и страхов, способствует установлению внутреннего локуса контроля и более позитивному восприятию стрессов. Именно поэтому в настоящее время люди обращаются к медитации чаще в целях укрепления и сохранения психического и физического здоровья.

Для начала медитации надо:

1. Принять медитативную позу (выбрать ≪удобную позу≫, ≪позу полулотоса≫ или ≪позу лотоса≫ из практики йоги). Если эти позы неудобны, то можно сидеть на стуле с выпрямленной спиной или лежать на полу на коврике.

2. Держать спину прямо.

3. Настроиться на отдых.

4. Закрыть глаза.

5. Постараться расслабить все мышцы, кроме тех, которые поддерживают позу.

Выход из медитациидолжен быть постепенным. Вначале следует открыть глаза, оглядеться вокруг, вздохнуть и выдохнуть глубоко несколько раз - это поможет переключиться с внутреннего мира на внешний. Потянуться всем телом, встать и снова потянуться. Эти действия важны, так как во время медитации происходит снижение артериального давления и замедление сердечного ритма, поэтому слишком быстрый выход из медитации может вызвать головокружение.

**Упражнение «Гипнотическая песня»**

Устраивайтесь поудобнее. Ложитесь на спину, закрывайте глаза, постарайтесь расслабиться. ... Удобно лежите на спине, руки вдоль туловища, ноги свободно лежат. Почувствуйте какими местами ваше тело соприкасается с кроватью. Ощутите как эти места поддерживают все ваше тело, доверьтесь им и позвольте себе расслабиться.

Внимательно слушайте мой голос, посторонние звуки уходят все дальше и дальше... Мой голос оказывает на Вас благотворное влияние.... и вместе с голосом моим Вы начинаете расслабляться... Голова уходит в подушку. Лежать удобно и хорошо. Почувствуйте как вы дышите. Попробуйте проследить как воздух входит и .... выходит. Ощутите как ваше тело движется в ритм дыханию. Мысленно проделайте тот путь, который совершает вдыхаемый вами воздух. Дыхание постепенно успокаивается... Дыхание становиться все спокойнее и спокойнее. Легкое и спокойное дыхание.... Дыхание легкое и спокойное... Ваше тело начинает медленно расслабляться.... Почувствуйте как расслабляются руки.... Руки постепенно расслабляются, расслабляются и тяжелеют.... Расслабляются ноги... Ноги постепенно расслабляются и тяжелеют.... Расслабляется туловище.... Приятная расслабленность разливается по всему телу... Все тело становиться расслабленное расслабленное. Все глубже и глубже погружаетесь в расслабленность и покой. Все тело становиться расслабленным, расслабленным.... Расслабились, бесконечно расслабились, как будто бы отпустили свое тело.... ...Все тело расслабилось и постепенно тяжелеет... Тяжелеют руки... Руки становятся тяжелыми, тяжелыми.... Тяжелеют ноги, ноги наливаются приятной тяжестью.... Все тело наполняется приятной тяжестью..... Приятная усталость, приятная тяжесть мягкими, теплыми волнами расходится по всему телу.... Голова все глубже уходит в подушку... Вы все глубже и глубже уходите в приятное состояние расслабленности и покоя... Удобно и хорошо.... Хочется глубоко уйти в это приятное состояние расслабленности и покоя.... Хочется отдохнуть телом и душой.... Вы слушаете только мой голос и с голосом моим все глубже и глубже погружаетесь в это прекрасное состояние расслабленности и покоя

Попробуйте представить любимые уголки природы.... Может быть это лес или сад, берег реки или моря, а может быть что ни будь другое... Почувствуйте приход весны .... За окном благоухает весна и от этого на душе становится легче и живее. Яко светит солнце, цветут сады и поют птицы. Ощутите свое единство с живой, вечно прекрасной природой... единство с зеленеющими деревьями, единство с птицами, которые поют по-весеннему весело. Как прекрасны эти ощущения весеннего пробуждения природы... Постепенно приходит чувство, что впереди еще много радостей..... На душе спокойно и хорошо... На душе светло и спокойно... Дышится ровно, легко и спокойно.... На смену тяжести приходит легкость, блаженство и покой.... Организм отдыхает и набирается новых сил.... Каждая клеточка вашего организма наполняется новой силой... С каждым вдохом и каждым выдохом вы все глубже погружаетесь в лечебное состояние.... Внутри вашего организма происходят целебные процессы... Весь ваш организм наполняется бодростью и новыми силами... Вы отдыхаете и набираетесь новыми силами... Во всем теле только приятные ощущения.. Только приятные ощущения во всем теле... На душе легко и спокойно... Вы погружаетесь в прекрасное лечебное состояние, когда в Вашем организме происходит глубинный целительный процесс... Открываются внутренние, самые лучшие аптеки организма и в кровь поступают собственные лекарства... Собственные, глубинные лекарства, столь необходимые Вам поступают в кровь и разносятся ею по всему организму... В вашем организме незаметно, постепенно, но неуклонно идет лечебный процесс... Вы становитесь все спокойнее и увереннее в себе... Ваш организм наполняется новыми силами и бодростью... Вы отдыхаете и наполняетесь бодростью и новыми силами... Вы спокойны, Вы совершенно спокойны....

Лечебный сеанс подходит к концу. Вам приятно находиться в этом прекрасном состоянии. Ваше тело наполняется бодростью и новыми силами... Вы спокойны и уверенны в себе...Вы становитесь все спокойней и увереннее в себе....

Наш лечебный сеанс подошел к концу. Вы расслабились, отдохнули и набрались сил. Во всем теле легкость и бодрость.... А сейчас можете подвигать руками и ногами, потянуться. почувствуйте свое тело и откройте глаза.

**Заключительная часть.**

**Обратная связь.**Участники, сидя в общем кругу, рассказывают, что нового и/или полезного они узнали в процессе занятия, что они постараются использовать в своей и в личной жизни. Какое из упражнений вам больше всего понравилось? Какое, на ваш взгляд, наиболее результативное? Заполняют анкеты обратной связи (Приложение 1)

**Телесно ориентированное упражнение «Погода»**

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он - бумага, второй - художник. Ведущий предлагает “художникам” нарисовать на “бумаге” (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

Желаю Вам удачи!

**Анкета обратной связи**

Тренинг   **«Как управлять своим стрессом»**

**( )**

тренер

( )

дата

Ваши Фамилия, Имя, Отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уважаемые участники!

Ваше мнение о прошедшем тренинге очень важно для нас!

Пожалуйста, оцените тренинг, отвечая на предложенные Вам вопросы, по 5 бальной шкале, где 1 – соответствует минимальной оценке, а 5 – максимальной. Будем рады получить ваши комментарии к вопросам.

1. Общая оценка тренинга:                                 1          2          3          4          5
2. Насколько материал тренинга обладает для вас:

практической значимостью                                        1          2          3          4          5

1. Насколько комфортно вы чувствовали себя на тренинге:                                                   1          2          3          4          5
2. Общая оценка профессионализма тренера 1          2          3          4          5
3. Ваше общее впечатление о тренинге (представьте, что Вам нужно в нескольких словах описать его другу или знакомому):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
     
   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Какая информация на тренинге была наиболее интересной и полезной для  Вас?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Опишите основной результат тренинга лично для Вас: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Что вы заберете с собой   с этого тренинга (новый инструмент, идею, какую-то информацию (что именно?).\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим за сотрудничество!