

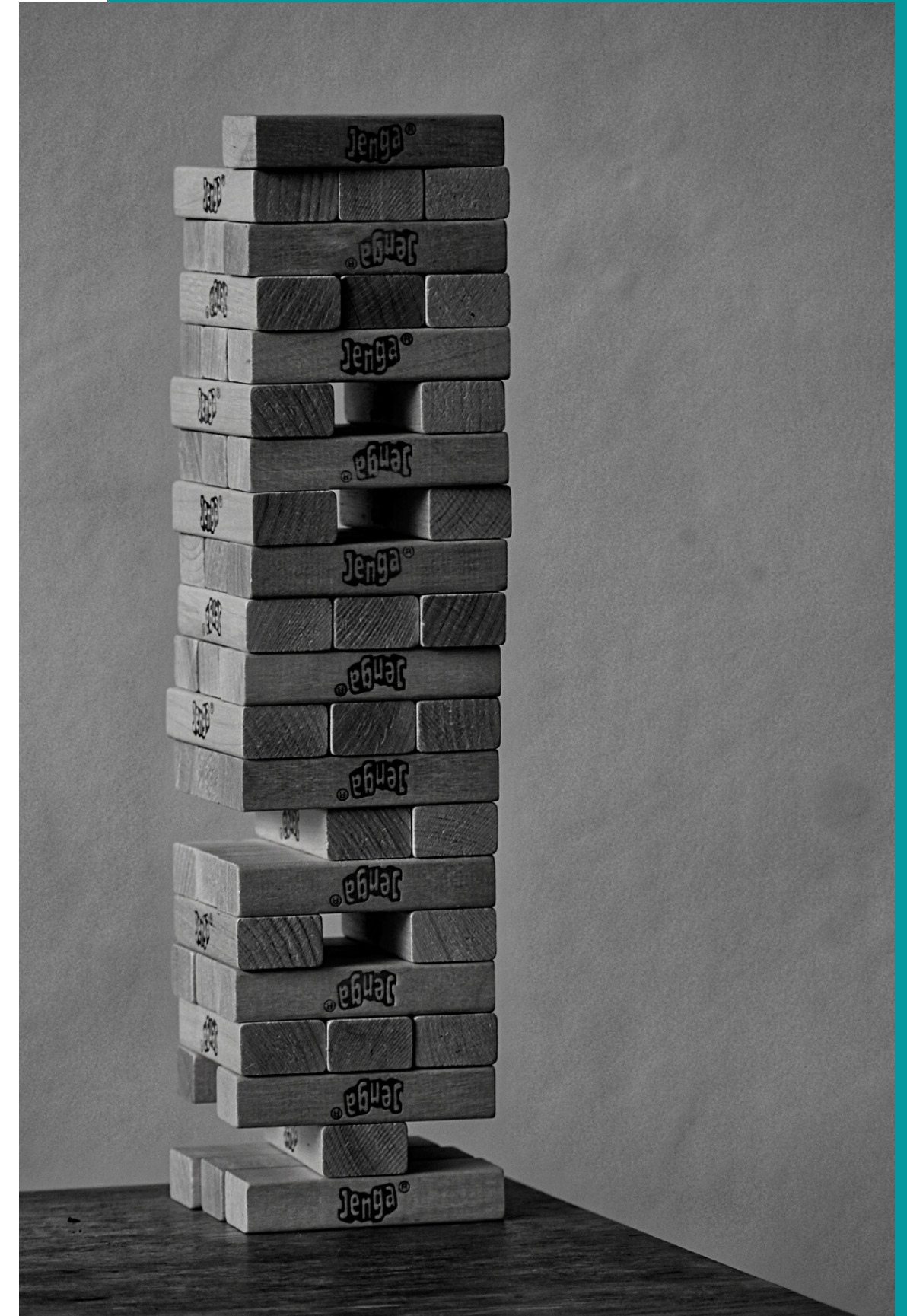
---

# Программа антистресс в компании в сложные периоды

Елена Пахомова

май 2022

---





# *План*

---

Как выглядит стресс

Исследование

Техники борьбы со стрессом

Практика

“

Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.

ГАНС СЕЛЬЕ

# *Индикаторы стресса в компании*

---

## **ПОВЫШЕННАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ**

- Конфликты на ровном месте
- Удлинились совещания
- Сложно договориться
- Более жесткие коммуникации

## **СУЕТА**

- Много разрозненных активностей
- Не понятно что делать
- Потеря ориентации, приоритетов

## **УСТАЛОСТЬ**

- Снижение вовлеченности
- Сопротивление изменениям
- Саботаж правил
- Пассивный режим работы



# ***Исследование***

## *ТЕСТ КУЛИКОВА НА АКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ*

---

5 параметров, характеризующие  
уровень стресса

- активация-дезактивация
- эмоциональная возбудимость
- физическое самочувствие
- тонус
- спокойствие тревога



# *Исследование*

## *МЕХАНИКА ИССЛЕДОВАНИЯ*

---

1. Тестирование каждый понедельник.
2. Анализ результатов
3. Подготовка и проведение вебинара в соответствии с потребностями сотрудников
4. Внедрение необходимых изменений

# *Что можно и нужно делать во время стресса*

ДАТЬ ОПОРУ

Когда вокруг много  
неопределенности - дайте ее  
внутри компании

# *Опора внутри компании*

---

Встречи с СЕО

Что происходит

Наши цели,

приоритеты

Какие изменения

Лучше давать информацию по кусочкам,  
чем не давать совсем

Сотрудникам важно видеть и слышать  
руководство



# *Опора внутри компании*

---

## Личный пример

Истории от ТОПов как они справляются с нагрузкой, стрессом - отлично работают для сотрудников

Обмен опытом, инструментами, техниками

---

# Безопасная среда

СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ

---

- Модерируйте конфликты, возвращайте к целям, сохраняя уважение друг к другу
- Дайте время на восстановление
- Дайте возможность выговориться
- Предложите психологическую помощь
- Организуйте занятия по интересам, физическая, игровая активность

- Научитесь работать с ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ захватом
- Научитесь понимать свои и чужие эмоции
- Осознайте, о чем хотят сказать нам эмоции
- В чем причина возникновения эмоций

*Работайте с  
ЭМОЦИЯМИ*



# *Практика на восстановление сил*

---

Отключите все свои дела и сосредоточьтесь на практике

1. Вспомните, после каких дел, активностей, хобби у вас поднимается настроение?
2. Чем в детстве вы любили заниматься?
3. Интегрируйте эти занятия в свою жизнь. Выделите время, чтобы наполнить себя, аккумулялировать силы

*Спасибо за  
внимание*

**ЕЛЕНА  
ПАХОМОВА**

телеграмм

@RakhomovaElena

канал антистресс

<https://t.me/stopstressinside>

Сайт Oblab.ru