

Эта рабочая тетрадь для участников тренинга была разработана к тренинговой программе «Управляй стрессом с оптимизмом!» немецких ученых, клинических психотерапевтов проф. Г. Шредера и проф. К.Решке (Лейпцигский Университет).

Программа была разработана в ходе продолжительной тренинговой работы, в ней приняло участие большое количество человек. Индивидуально-ориентированная программа «Управляй стрессом с оптимизмом!» стандартизирована и адаптирована на русском языке (PhD А.Г. Гарбер, PhD Л.Ш. Карапетян).

Феномен стресса многогранен и заниматься им можно и нужно многогранно, что мы и постарались отразить в разнообразии тем и в выборе методов работы в программе. С помощью этой программы Вы познакомитесь с феноменом стресса и научитесь управлять им. Возможно Вы уже осведомлены о феномене стресса и получите новую информацию о нем, научитесь техникам релаксации, дифференцированному подходу к управлению собственным стрессом и эффективной постановке жизненных целей.

На основе предлагаемых рабочих материалов тетради Вы сможете плодотворно работать не только во время участия в тренинговой программе, но и продолжать использовать материалы тренинга в быту как важное напоминание о ключевых моментах управления стрессом.

Первое издание книги по тренинговой программе «Управляй стрессом с оптимизмом!» на русском языке вышло в 2018г. в издательстве Cuvillier, Геттинген (Германия). Второе дополненное издание вышло в 2018г. в издательском доме «Агни», Самара (РФ). Эта книга является основным источником всех рабочих материалов на русском языке.

Гарбер, А.И. (2018). Управляй стрессом с оптимизмом! Обучающая тренинговая программа по стресс-менеджменту на основе современной поведенческой психологии и психотерапии / А.И. Гарбер, Л.Ш. Карапетян., К.-Х. Решке – 2 изд., испр. и доп. – Самара: Арт-Лайт. – 192 с.

Гарбер, А.И., Карапетян, Л.Ш., Решке, К. (2018). Управляй стрессом с оптимизмом! Обучающая тренинговая программа по стресс-менеджменту на основе современной поведенческой психологии и психотерапии. Göttingen: Cuvillier-Verlag. – 192с.

Первоисточник программы тренинга на немецком языке: «Optimistisch den Stress meistern», Reschke K & Schröder H (2010). Tübingen, DGVT Verlag.

Управляй стрессом с оптимизмом!

Целое – это больше, чем сумма его частей



Обзор курса

Семинары	Дата проведения	Тема
1		На пути к группе
2		Проверка на стресс – 1
3		Проверка на стресс – 2
4		Как справиться с негативными чувствами
5		Позитивные чувства. Правила получения удовольствия
6		На пути к своему «Я»
7		Я – это Я (I)
8		Я – это Я (II)
9		Социальная поддержка и её роль в преодолении трудностей
10		Моё будущее начинается уже сегодня

Впишите свои даты встреч на курсе!

Обращайте внимание на правила работы группы!

Говорите за себя и от своего имени!

Вы несите ответственность за то, что Вы говорите. Старайтесь говорить от своего имени «Я», избегайте предложений со словами „можно“ или „мы“

Храните молчание о личном за пределами группы!

Всё, что относится к личной информации, конфиденциально

Общайтесь напрямую!

Если Вы хотите что-то сказать одному из участников группы, обратитесь к нему напрямую. При этом смотрите на того к кому Вы обращаетесь, чтобы показать, что Вы его имеете ввиду

Скажите „стоп“ – для устранения трудности!

Если у Вас возникли трудности при выполнении упражнения, то, пожалуйста, сразу же скажите об этом. Эта трудность должна быть преодолена совместно с группой

Получайте обратную связь!

Выслушайте спокойно обратную связь и постарайтесь не оправдываться

Проявляйте уважение: одновременно может говорить только один!

Старайтесь избегать одновременных разговоров в группе, так как они мешают ее работе

Приходите вовремя!

Закон «ноль-ноль»: Каждый участник группы обязуется посещать все занятия и приходить вовремя (быть пунктуальным)

Поделитесь своим мнением!

Если поведение одного из участников группы вызвало у Вас позитивные или негативные чувства, поделитесь ими сразу же в группе, а не за её пределами с другими людьми

Стресс? – Ваш личный экспресс-тест на стресс

Ответьте, пожалуйста, на эти высказывания с помощью оценочной шкалы (от 1 до 4) и отметьте крестиком относящиеся к Вам.

абсолютно мне **не** свойственно – 1

редко мне свойственно – 2

часто мне свойственно – 3

совершенно точно мне свойственно – 4

Высказывание	1	2	3	4
1. Я чувствую себя загнанным (-ой) в угол (пойманным (-ой), затравленным (-ой))	☐	☐	☐	☐
2. Иногда я спрашиваю сам себя: к чему все эти усилия, хлопоты	☐	☐	☐	☐
3. Недовольство, гнев и раздражение – повседневные спутники моей жизни	☐	☐	☐	☐
4. Я часто просыпаюсь ночью или задолго до времени, когда мне нужно вставать	☐	☐	☐	☐
5. После выходных дней или часов отдыха чувствую себя усталым (-ой) и без настроения	☐	☐	☐	☐
6. В моей жизни есть темы, которые меня начинают волновать сразу же, как только я о них подумаю	☐	☐	☐	☐
7. Мне не с кем поделиться, когда у меня тяжело на душе	☐	☐	☐	☐

Обработка и интерпретация теста

Ваш профиль стресса:

Перенесите, пожалуйста, Ваши ответы в баллах по каждому высказыванию в следующую таблицу:

Сферы стресса	1	2	3	4
1. Потеря контроля				
2. Потеря смысла				
3. Гнев, недовольство (фрустрация)				
4. Нарушение сна				
5. Неспособность отдохнуть				
6. Тема, которая эмоционально-негативно окрашена				
7. Отсутствие социально-эмоциональной поддержки окружающих людей				

Пожалуйста, суммируйте баллы по всем семи высказываниям теста.

Общее количество баллов:

☐ Если число баллов **меньше 10**

Это не говорит о том, что Вы не находитесь в стрессовой ситуации. Обратите внимание на личные нежелательные реакции на стресс. Это может способствовать успешному поиску стратегий преодоления стресса.

☐ Если Вы набрали в сумме **от 11 до 17** баллов

Это свидетельствует о среднем уровне стресса, который не приводит к хроническим заболеваниям.

☐ Если Вы набрали в целом **более 18** баллов

Стресс – это действительно проблема для Вас. Безотлагательно и с оптимизмом Вы должны начать с ним борьбу. Чем дольше Вы живёте в стрессовой ситуации, тем тяжелее будет для Вас найти пути её преодоления. Уменьшите давление извне!

☐ Если Вы набрали по отдельным **стрессовым сферам 4 балла**

Для каждой сферы, где Вы набрали 3–4 балла, попробуйте определить свою личную цель и начать её реализовывать.



Стресс – это реакция организма на опасность или нагрузку.

Мышцы напряжены, артериальное давление повышено, сердце бьется быстрее, выделяется большое количество адреналина.

Эта реакция одна из врожденных реакций на выживание. Ее задача состоит в обеспечении организма дополнительной энергией, для того чтобы преодолеть опасности или бежать от них.

Стресс это напряжение...

... это чувство, когда Вы находитесь лицом к лицу с новой, неприятной или опасной ситуацией.

Каждый может почувствовать на себе влияние стресса.

Стресс является составной частью нашей жизни. Немного стресса может быть нужным, потому что стресс стимулирует нас к преодолению новых требований и жизненных изменений.

Но слишком много стресса вредит нашему физическому и душевному благополучию.

Поэтому Вам нужны знания и компетенции, чтобы Вы контролировали стресс, а не он контролировал Вас.

Заметки и вопросы

Можно научиться управлять стрессом?

Да...

А как?



Вместо чувства....

Усталости

— чувствуйте себя обновленным и освеженным.

Нервозности

— чувствуйте себя спокойным.

Раздражительности

— чувствуйте, что Вы управляете стрессом.

Гнева

— чувствуйте себя довольным самим собой.

Удрученности

— чувствуйте себя полным жизненной энергии.

Познакомьтесь со стрессом поближе!

Негативные последствия напряжения

