

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА ЕКОНОМІКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ**

**ПАВЛЕНЧИК Н.Ф.**

**МАТЕРІАЛ ДО ЗАНЯТТЯ 19  
«СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ»**

*Курсу-тренінгу «Креативний менеджмент»*  
для студентів спеціальності 073 «Менеджмент»

галузь знань 07 “Менеджмент та адміністрування”

спеціальності 073 “Менеджмент”

факультет : Туризму

рівень освіти: Бакалавр

**Львів – 2020 р.**

## ЗАНЯТТЯ 19. СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ

Стрес – це неспецифічна відповідь організму на пред'явлене йому вимога, що представляє собою напруга організму, спрямоване на подолання виникаючих труднощів і пристосування до збільшених вимог.

Ознаки стресу:

- Систематичне порушення термінів або пропонованих до роботи вимог, хоча раніше цього не було;
- Невиконання додаткових завдань, за які співробітник раніше брався охоче, аргументоване тим, що зараз від цього він відчуває втому;
- Постійна дратівливість і запальність;
- Відсутність ентузіазму в роботі, тоді як раніше вона приносила задоволення.

Стрес менеджмент (управління стресами) – популярна наука про те, як можна управляти собою в моменти стресу, а також, як максимально ефективно долати наслідки негативних ситуацій



### *Завдання 1. Тест «Оцініть рівень свого стресу»*

## ПОЧАТОК І ЗАВЕРШЕННЯ ГАРНОГО ДНЯ

### **РАНОК: як починати свій день.**

На початку дня найважливішим є наш настрій, оскільки вранці відбувається налаштування організму і душі на день. Яке буде налаштування, таким буде і весь день!

1. Ваш будильник повинен дзвонити м'яко і ніжно. Приберіть подалі будильник, який дзвонить занадто різко або купіть новий. Пам'ятайте, що різкий дзвінок будильника – це стресовий фактор, вплив якого на наш настрій таке ж, як і середнього по напрузі удару електрострумом, яке не є небезпечним

для життя. І той, і інший - стрес-фактори, які викликають страх і напруга. Чи варто починати свій день з таких неприємних емоцій?

2. Встаньте трохи раніше звичайного часу, щоб вранці не потрібно було відразу починати поспішати. Обмеження в часі, які відчуває поспішає людина – це теж стрес. Якщо Ваш ранок почнеться з стресу, занепокоєння, нервозність і дратівливість будуть забезпечені Вам протягом всього дня.

3. Не вставайте відразу і ривком! Поставте будильник на кілька хвилин раніше необхідного часу, щоб вранці не поспішати. Відкрийте очі і потягніться! Подивіться на небо, відчуйте початок нового дня – як початок нового життя.

4. Подумайте про приємне! Привчіть себе до того, що кожного ранку Ви починаєте свій день з думки про щось приємне. Так, потягнувшись, запитайте себе: «Що хорошого буде для мене в цей день?»

5. Встаньте і надіньте яскравий, радісний і зручний одяг.

6. Зробіть кілька фізичних вправ, щоб зарядитися енергією. Зроблена вранці гімнастика дає можливість відчути «м'язову радість».

7. Зранку приймайте душ, який посилить Ваше почуття початку і свіжості.

8. Подивіться на себе в дзеркало: очі випромінюють енергією, шкіра - свіжістю. Можна зачесатися і попрямувати в кухню.

9. Сніданок повинен бути легким і складатися з улюблених продуктів. Напевно, це - йогурти або каші. Крім приємного смаку, вони ще й корисні. Потім - щось гаряче і рідке, наприклад, каву або чай. Можливі також різні сухарики і джеми.

10. Не поспішаючи, одягніться і спокійно виходите з дому.

### **ВЕЧІР: завершення дня.**

Головне призначення вечора - це відпочинок після напруженого дня і підготовка до спокійного сну, відновлював сили.

1. Не робіть дій, що йдуть врозріз з Вашої совістю і Вашими переконаннями, це забезпечить душевний спокій ввечері і хороший сон. Намагайтеся бути самою собою, вірте і довіряйте собі.

2. Не реагуйте на чужі вчинки, особливо негативні.

3. Цінують свою людську гідність. Частіше говоріть собі фразу: «Я - розумний, успішний і хороша людина». Свої вчинки звіряйте по висоті цієї фрази.

4. Протягом вечора підтримуйте в собі спокій, при можливості намагайтеся перед сном погуляти або прийняти теплу ванну. Дозвольте собі бути ввечері трохи розслабленим і ледачим, нікуди не поспішайте.

5. Щовечора робіть щось приємне для себе: повалятися трохи на дивані, переглядаючи ілюстрований журнал, з'їжте щось легке і смачне, послухайте гарну музику або подивіться хороший фільм.

6. Не пийте кави або міцний чай у вечірній час, щоб не порушити сон.

7. Підведіть підсумки дня, виділяючи найпозитивніше. Засинаючи, згадуйте щасливі моменти свого життя протягом дня, свої досягнення і успіхи, радості, добрі погляди людей, їх увагу та турботу.

8. Кожен прожитий день сприймайте як подарунок життя, відчувайте задоволення, що цим подарунком Ви володієте.

9. Не лайте себе, якщо щось не вийшло протягом дня. Сприймайте події дня з довірою до загального течією свого життя. Думайте про те, що все, що відбувається – на краще.

10. Перед сном продумайте плани на майбутній день, спираючись виключно на власні сили і позитивні риси.



## ***Завдання 2. «А мені все можна.....»***

Як боротися із особистим стресом ?

**1. Усвідомте ситуацію: вона така, яка є.** «Якщо не можна змінити ситуацію, зміни своє відношення до неї». Ситуацію не можна змінити, впадаючи в паніку. Зрозуміло, що перше, що хочеться зробити – це пошкодувати себе. Цього робити не варто. Чим менше емоцій буде, тим краще.

**2. Намітьте план виходу з ситуації.** Як це зробити? Давайте, розберемо дуже конкретну ситуацію, наприклад, втрата роботи, звільнення з роботи. Що варто зробити в цій ситуації? Написати список можливостей. Ось так, зовсім

дуже просто – берете і пишете список можливостей на великому окремому листку:

Люди, які здатні дати вам пораду, надати допомогу, вплинути на ситуацію;

Власні ресурси і таланти;

Як визначити ці таланти? І чи є вони взагалі?

Кожна людина має задатки. Питання в іншому - розвивати їх далі чи ні? У якому напрямку? Американські вчені кажуть, що люди добиваються великих результатів саме в тій сфері, яку вони вважають своїм хобі.

Задайте собі питання:

Що я люблю?

Чим мені подобається займатися?

Чи готовий я цього присвятити своє життя?

Яка професія найбільш близька до мого хобі, захоплення?

Можливо, саме ця кризова ситуація стане «поштовхом» до розкриття нових талантів!

**3. Не бійтеся говорити прямо, чого ви хочете в майбутньому.** Намалюйте «образ результату». Усвідомте свої бажання, перетворите це в цілі і етапи по досягненню цілей. Направте свої думки в цьому напрямку. У багатьох людей проблема на шляху до досягнення полягає саме в цьому - вони не знають, чого хочуть.

**4. Згадайте аналогічні періоди свого життя.** З якими емоціями ви згадуєте зараз подію? «Я впорався. Я пишаюся цим. Це був для мене хороший урок»

Можливо, після уроку, який ви зараз переживаєте, все те хороше, що заготовила вам доля в майбутньому, здасться в три рази «смачніше». А ще подивіться на ситуацію «з майбутнього». Через рік, два, три, п'ять, десять як ви її побачите? Навряд чи в таких темних тонах, як зараз.

**5. Якщо ви шукаєте роботу, і у вас маса вільного часу - витратьте його на щось корисне.** На те, що в майбутньому дасть вам приємні інвестиції - пишіть статті, вивчайте англійську, читайте професійну літературу, освоюйте

нову професію, нові комп'ютерні програми, навчальні фільми. Час - це непоправний ресурс. Те, як ви розпорядитеся їм зараз, може вплинути на ваше подальше життя.

**6. У важких ситуаціях самооцінка, як правило, занижена!** Ваше завдання - не дати їй «впасти» остаточно, а краще підняти!

Яким чином? Згадайте свої удачі і успіхи. Читайте історії людей, які були на самому "дні" і "піднялися". Стрес не може бути вічним. Депресія пройде.

**7. Одна з руйнівних властивостей стресу - це почуття провини.** Її відчувають багато. При зниженні напруженості виникає почуття провини. Не звинувачуйте себе - в своєму житті ви завжди діяли релевантно обставинам. Часто загострене почуття провини виникає в ситуації «після розлучення», смерті родичів. Буває і таке, що люди звинувачують себе в тому, що неправильно діяли в будь-яких обставинах - на роботі, в спілкуванні з колегами.

**8. Закон Архімеда «Виштовхуюча сила діє завжди!»** Тобто, якщо ми пам'ятаємо, сила Архімеда - та сила, яка тримає корабель на плаву, і він не тоне. Так ось, якщо ви що то робите, і у вас не виходить, значить сили Архімеда мало - потрібно ще більше старатися, діяти на піку можливостей. А хто знає, де пік цих можливостей? Повірте, набагато Вище, ніж ви думаєте.

**9. Знаки.** Ситуація кризи - це знак того, що все можна змінити. Можливо, в цей період у вас взагалі з'явився шанс змінити сферу діяльності або професію.

**10. Якщо ви щось зробили, і у вас не вийшло - це можливість** прикласти силу Архімеда і довести собі і всім, що все вийде. Пам'ятайте, не страшно впасти, страшно коли не зможе піднятися!

**11. Не бійтеся зробити крок назад.** Іноді потрібно опуститися, щоб піднятися. Якщо ви відчуваєте, що дорога ваша - йдіть, не дивлячись ні на що. Якщо дорога важка - значить, вас перевіряє доля - впораєтеся чи ні.

**12. Не звертайте увагу на думки оточуючих.** Ось це вже точно саме марне! Не важливо, що в тебе не вірять, головне - до якої мети ти прагнеш!

**13. Більше активності і дій.**

**14. Якщо ви вже виконали багато роботи по усуненню важкій ситуації, а результату поки немає – відпочиньте. Візьміть тай-аут на 2-3 дня. Змініть обстановку.**

**15. Чекайте подарунків і сюрпризів. Якщо ви доклали достатньо зусиль, доля вам вже «заготовила» щось приємне і хороше. Як тільки почне налагоджуватися одна сфера життя - налагодиться і інша!**