



ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РАЗГРУЗКА

ЦЕЛЬ ТРЕНИНГА

- внутренний комфорт в любых ситуациях с любыми людьми;
- развитие и укрепление навыков самоконтроля;
- улучшение взаимоотношений в профессиональной сфере;
- улучшение сосредоточенности и сфокусированности на работе;
- приобретение собственного опыта стресс-менеджмента,
- управления своими психоэнергетическими процессами, состоянием, поведением.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

субъекты малого и среднего предпринимательства, сотрудники организаций.

➤ ПРОГРАММА ТРЕНИНГА:

- ❖ **Модуль 1. Стратегия разбивки и уменьшения. Сконцентрируйте своё внимание на мелких деталях какого-либо важного для вас дела или ситуации, отстранитесь от значимости результата.**

«Съесть всего слона сразу – невозможно, по частям и постепенно – можно». Концентрация на частностях и мелких деталях делает всю ситуацию не такой значимой, чтобы её очень эмоционально переживать. При этом, конечно, полезно помнить о главной и общей цели, чтобы не запутаться в деталях. Стратегия разбивки и уменьшения позволяет переключить внимание, что способствует снижению уровня эмоционального напряжения.

- ❖ **Модуль 2. Сравнение ситуации или какой-либо деятельности с чем-то большим, главным. Уменьшение значимости.**

«Всё ерунда, по сравнению с мировой революцией». Так говорили революционеры и стойко переносили тяготы и лишения революционной борьбы. В бизнесе можно рассуждать так. Проект, из-за которого вы переживаете, намного меньше по сравнению с проектами всей компании. Это уже делали другие, у них получалось, значит, получится и у вас.

- ❖ **Модуль 3. Установление определённости. Часто беспокойство возникает, когда недостаточно информации для принятия решения.**

Получите необходимую информацию, найдите нужные ресурсы для устранения неопределённости. «Знание – сила» и спокойствие, если есть понимание ситуации, прогнозирование результата, возможные варианты действий.

- ❖ **Модуль 4. Моделирование множества приемлемых результатов.**

Просчитайте все возможные результаты деятельности или разрешения ситуации. Найдите в них положительные моменты. Какие-то варианты будут устраивать больше, какие-то меньше, но в любом случае, лучше быть готовым к разным вариантам, при этом знать, как с максимально эффективно использовать каждый полученный результат.

- ❖ **Модуль 5. Отложение на время (если возможно) принятия решения, разрешение ситуации.**

Возможность отсрочки снимает эмоциональное напряжение, позволяет отвлечься, переключить внимание, убирает нервозность, вызванную необходимостью действовать быстро.

❖ **Модуль 6. Физическая нагрузка.**

Так люди устроены, что переживать сложно, когда нужно интенсивно работать физически. Эмоциональное напряжение спадает при интенсивном плавании, посещении бани, беге. Любая двигательная активность уравнивает эмоции, делает их более стабильными. Например, в деревне, где тяжёлая физическая работа начинается в 4 часа утра и заканчивается с заходом солнца, люди более эмоционально устойчивые, чем горожане. Переживать некогда – работать надо.

Модуль 7. Письменная фиксация ситуации и причин эмоционального переживания.

Бывает сложно отразить на бумаге своё состояние, однако, это эффективный способ снижения эмоционального переживания. То, что есть в голове в виде образов, звуков, ощущений – не оформлено вербально, этому нет точного названия. Описав на бумаге своё состояние, вы сформулируете чётко, что есть в данный момент. Осознание и формулировка проблемной ситуации снижает уровень её эмоционального переживания.

❖ **Модуль 8. Юмор и работа с негативными эмоциями.**

Особо стоит отметить юмор, как средство работы с негативными эмоциями.

Всё, что становится смешным, перестаёт быть опасным. Ревность, измена, любовь, бизнес – сколько трагедий написано об этом. И столько же комедий примиряют людей с реальностью, когда мы смеёмся над ревностью, изменой, любовью, бизнесом, чаще, других людей. Юмор заразителен, а весёлое общение сближает и помогает идти по жизни легко, смеясь, празднуя каждый свой день, создавая себе положительные эмоции.

Полезно знать анекдоты, афоризмы, подходящие к актуальным для вас случаям из жизни. И не просто знать, а привязывать их к жизненным ситуациям, где они будут, как говорится, в тему. Можно просто создать свой сборник позитивных анекдотов и афоризмов, которые вам нравятся, они будут, своего рода, метафорами на конкретные ситуации. Посмеяться над чем-либо, это значит обесценить, понизить значимость трудных переживаний. Даже простое удерживание улыбки в течение 5 минут, позволяет улучшить настроение. Есть фраза «попробуй быть вежливым, потом привыкнешь», по аналогии, «попробуй улыбаться, потом привыкнешь к хорошему настроению».

❖ **Модуль 9. Доведение переживания до абсурда, например, преувеличение или преуменьшение, смягчение.**

Эмоции имеют свою динамику, поэтому полезно поэкспериментировать и преувеличить переживание или преуменьшить, наблюдая, как изменится эмоциональное состояние. Например, если вы беспокоитесь о предстоящих переговорах, представьте, что это самая большая мировая проблема, намного серьёзнее, чем голод в Африке, войны, смерть. Ведь если переговоры пройдут не так, как надо, то солнце перестанет вставать на востоке, реки потекут вспять, начнутся землетрясения, жизнь остановится. В другую сторону можно преуменьшать. Переговоры это ничтожная часть вашей большой жизни, сколько лет прожили вне зависимости от результата каких-то переговоров, так и будет дальше, это просто один миг в бесконечном общении людей, разве он может быть важен, и т.п.

По окончании тренинга выдается СЕРТИФИКАТ установленного образца.

**Тренинг коммерческий. Стоимость 3 500 рублей.*

Запись на семинар:
тел/факс (4112) – 34-03-38,
сот. 8-914-2-705-874
e-mail: busschool@mail.ru



АУ ДПО
«Бизнес-школа» РС (Я)

Подробности на сайте:
www.schoolbusiness.ru