

# Программа развития стрессоустойчивости

## Что такое стресс?

**Стресс** – постоянный спутник нашей повседневной жизни. Представить себе ситуацию, что мы живем жизнью, состоящей из одних только радостей и удовольствий, крайне затруднительно. В те или иные моменты каждый из нас сталкивается с проблемами, неудачами, трудностями различной степени тяжести. И это правила игры под названием «Жизнь», которые никто не в силах изменить.

Некоторые проблемы могут оказаться сравнительно небольшими (очень хотелось занять новую должность, но не получилось), в то время как другие становятся настоящей катастрофой (болезни, утрата любимых, террористические акты). *Зачастую в этих ситуациях мы не способны реагировать позитивно, конструктивно, эффективно, мы теряем чувство контроля, веру в себя, нам кажется, что мы бессильны. Это и есть **стрессовая реакция**.* Если сложная ситуация длится достаточно долго или несколько стрессовых ситуаций следуют одна за другой, то стрессовое состояние накапливается и усугубляется, переходя в форму физических ощущений – хронической усталости, повышенной тревожности, раздражительности, заболеваний ЖКТ, сердечно-сосудистой системы и пр.

## Что такое стрессоустойчивость?

Если в стрессовой ситуации вам удалось сохранить осознанность, увидеть проблему в перспективе и осмыслить ее, то у вас появляется возможность **ВЫБРАТЬ** свою реакцию на ситуацию. Вы можете признать свою проблему неразрешимой и "заикнуться" на чувствах и мыслях о негативных последствиях данной проблемы, либо вы можете принять решение проанализировать данную проблему, рассмотреть имеющиеся возможности и начать адаптацию к новой, изменившейся ситуации. Именно в этом и заключается навык стрессоустойчивого поведения.

**Стрессоустойчивость** – это способность эффективно адаптироваться в условиях неопределенности, изменений, трудных жизненных обстоятельств и

сохранять эффективно восстанавливаться после перенесенного стресса. Стрессоустойчивость не является характерной чертой, которой человек либо обладает, либо нет. Это сочетание мыслей, моделей поведения и действий, которые может усвоить и развить в себе любой человек.

К счастью, стрессоустойчивость – это именно навык, а не врожденная способность, которой обладают только избранные. А значит ее можно развить.

Стрессоустойчивые люди, как правило, обладают лучшим здоровьем, достигают лучших результатов, более счастливы и дольше живут.

## О программе развития стрессоустойчивости

- Программа основана на научных данных в области функционирования головного мозга и принципах позитивной психологии.
- Программа очень практична. В каждом модуле программы, посвященном конкретной теме предлагаются практические инструменты и техники, которые участники смогут использовать самостоятельно в своей повседневной жизни.
- Программа очень интерактивна и полностью построена на активном участии и вовлечении аудитории. Лекционная часть составляет не более 30% времени занятия.
- Программа очень гибкая и ее можно проводить в разных форматах – в очном или виртуальном, в виде одного длинного тренинга или нескольких сессий разной продолжительности. Можно выбирать количество модулей и темы, которые вызывают наибольший интерес.

**Суть подхода** заключается в том, чтобы

А) разобраться, каким образом у нас возникает стрессовая реакция и мы испытываем состояние стресса.

Б) определить особенности нашего мышления, которые приводят и усиливают состояние стресса – исследовать негативные паттерны мышления и как они работают и влияют на наше состояние.

В) рассмотреть техники ПЕРЕосмысления стрессовой ситуации, получить навыки создания ценностного опыта и рефрейминга, которые позволяют выйти из замкнутого круга негативных мыслей и эмоций.

Г) получить представление о техниках, которые повышают осознанность, уверенность в себе, чувство контроля над ситуацией и жизнью в целом и способность противостоять сложным и постоянно изменяющимся обстоятельствам внешней среды. Многие из этих инструментов мы в той или иной степени интуитивно применяем в жизни, задача этой программы - расширить репертуар эффективных стилей мышления и поведения, и главное, попробовать их на практике, чтобы сделать их более понятными, а значит более доступными.

## Кому необходима эта программа:

Всем, кто сталкивается со стрессовыми ситуациями и чувствует необходимость развить свою способность реагировать и адаптироваться в таких ситуациях более эффективно, Тем, кто хочет перестать жаловаться, раздражаться и чувствовать себя жертвой обстоятельств. Тем, кто хочет повысить качество своей жизни, жить более полноценно и осмысленно, меньше бояться и больше радоваться.



## О модулях программы

Программа развития стрессоустойчивости включает в себя 9 тематических модулей. Длительность модуля составляет ~ 1,5 – 2 часа.

### Модули программы:

В центре расположены модули основной части – это обязательные модули, которые закладывают основу стрессоустойчивого мышления и поведения.

Вокруг расположены дополнительные модули – которые можно применять опционально и в любой последовательности.



**Модуль 1 «Что такое стрессоустойчивость?»** определяет подход, используемый в рамках программы по развитию стрессоустойчивости, основные понятия - стресс, давление, стрессоустойчивость, стрессовое мышление, и основные инструменты стрессоустойчивости. Подробно рассматривается биологический механизм возникновения стрессовой реакции и выводится логика всех последующих модулей.

**Модуль 2 «Исследуем свой внутренний диалог»** - Мы осознали, что в нашей голове есть ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС, который постоянно интерпретирует события и ситуации. Мы научимся ОСОЗНАВАТЬ И НАБЛЮДАТЬ за собственными негативными шаблонами мышления, видеть их влияние на наше состояние, решения, действия, и тогда у нас появится ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ВЫБОРА интерпретации и своей реакции на происходящее.

**Модуль 3 «Мыслим позитивно»** - Наш выбор и наша сила в том, что мы можем ВЫБИРАТЬ свою интерпретацию, свое отношение к ситуации таким

образом, чтобы она стала для нас источником для роста и развития нашей личности. Мы, и только мы, в каждой ситуации создаем для себя либо проблему/ограничения, либо ВОЗМОЖНОСТИ и основу для движения вперед. Но для того чтобы наполнить свою жизнь возможностями и новыми смыслами, нам нужно выработать привычку МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО. В этом модуле мы будем учиться позитивному мышлению с помощью простых техник рефрейминга.

**Модуль 4 «Заботимся о себе»** - Заботиться о себе - это значит заботиться о своем теле, позволяя ему ВОССТАНАВЛИВАТЬ ЭНЕРГИЮ И СИЛЫ, а также о своем разуме, давая ему возможность выйти из бесконечного потока мыслей и прийти в равновесие, ВОССТАНОВИТЬ ЯСНОСТЬ И ЧИСТОТУ.

Забота о себе создает для нашего разума и тела более благоприятные условия, позволяющие нам преодолевать проблемы и изменения, сопутствующие нашей жизни и, таким образом, развивать стрессоустойчивость.

Какие существуют способы заботы о себе – узнаем в этом модуле.

**Модуль 5 «Налаживаем связи»** - Мы зачастую не осознаем размер и МАСШТАБ СЕТИ контактов, с которыми мы уже взаимодействуем и которые взаимодействуют с нами. Это МОЩНЫЙ РЕСУРС, способный помочь в жизни, а также справиться с проблемами.

Можем ли мы использовать его более эффективно? Может ли это повысить нашу стрессоустойчивость? Определенно, да.

**Модуль 6 «Ставим цели эффективно»** - Казалось бы, мы прекрасно знаем о том, как важно формулировать цели: рабочие и личные, краткосрочные и долгосрочные, для работы и для жизни, цели собраний, писем, разговоров. Однако, зачастую, особенно если речь идет о личных целях, мы живем совершенно «бесцельно». У нас есть мечты, но мы не всегда преобразуем их в конкретные и реалистичные цели, к которым мы можем стремиться. В повседневной жизни, мы не всегда четко представляем, чего мы желаем достичь в результате собрания, беседы или электронного письма.

Наличие целей указывает нам направление движения и дает чувство контроля над ситуацией. Наличие целей помогает в определении приоритетов. Стремление к своей цели - это решительное действие, которое придает смысл вашей деятельности и в целом, жизни.

**Модуль 7 «Действуем решительно»** - Ни одна, даже самая прекрасная цель не может реализовать саму себя.

Однако зачастую, когда нужно действовать, мы жалуемся на лень,

прокрастинацию и отсутствие мотивации.

Можно относиться к этим явлениям, как достаточно весомым и оправдывающим бездействие и нерешительность, а можно выбрать другую систему взглядов, начать действовать и изменить свою жизнь к лучшему. Какой подход выбрать? Решение всегда остается за человеком.

**Модуль 8 «Развиваем уверенность в себе»** - В этом модуле работаем со своей самооценкой.

Наше самовосприятие зависит от наших мыслей. Фокусируясь на позитивном, думая о том, **ЧТО ДЕЛАЕТ НАС СЧАСТЛИВЫМИ**, мы можем влиять на свое настроение, состояние, свое отношение к себе. Чтобы развить уверенность к себе, нам необходимо перейти от самокритики к самоуважению, научиться видеть в себе **СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ**. Для того чтобы поверить в себя, нужно снова и снова обращать внимание на свой внутренний диалог и переключать его в позитивное русло.

**Модуль 9 «Принимаем изменения как неотъемлемую часть жизни»** - Изменения неизбежны. Мы все изменились с момента нашего рождения и **ПРОДОЛЖАЕМ МЕНЯТЬСЯ**. Мир вокруг нас меняется предсказуемым и непредсказуемым образом. В большинстве случаев мы никак не можем предотвратить изменения, зато, зная особенности нашего восприятия изменений, мы можем быть более толерантными к себе и к другим, менее болезненно относиться к изменениям и **АДАПТИРОВАТЬСЯ К ИЗМЕНЕНИЯМ** более эффективно. О том, каким образом, расскажет данный модуль.

По структуре каждый 1,5 часовой модуль представляет собой небольшой теоретический блок – на 15-20 минут, далее знакомство с практическим инструментом, с последующей его отработкой в интерактивном формате– в виде упражнения, групповой дискуссии, игры, индивидуальной или командной работы.

В модулях всегда присутствует разнообразный по форме материал – видео, аудио, постеры, раздаточные материалы – способствующий повышению вовлеченности участников и лучшему усвоению темы.

Программа создана в соответствии с принципами концепции ускоренного обучения (Accelerated Learning Theory) и использует все последние разработки в области методологии обучения взрослых.

## Форматы проведения программы:

1 Вариант

9 модулей по 1,5 часа с перерывом в 1 месяц

2 Вариант

4 модуля по 4 часа с перерывом в 1 месяц

3 вариант

Двухдневный тренинг

4 вариант

Выборочные модули