



## Как избежать стресса на работе

Финансовый Университет при Правительстве России

## Ведущий



Белоусов Максим Владимирович.

Семейный психолог, медицинский психолог. Сертификат членства Associate member of IPOS. Канада . Международный эксперт (Управление персоналом) Китай.

+7 967 191 40 04

belmax777@mail.ru

## ● История клиента.

Мужчина 40 лет , женат , двое детей преуспевающий сотрудник крупного промышленного холдинга , устраивает потасовку сотрудником парковки торгового центра. Ранее подобного поведения за ним никто не замечал . Через несколько месяцев с ним происходит другая неприятная история , в эмоциональном порыве он хамит своему начальнику и его увольняют . А через еще несколько месяцев , он разводится после многочисленных скандалов с со своей супругой.



Подобные ситуации не редкость , они часто происходят с людьми , поведение которых со стороны окружающих оценивается как более чем приемлемое.

- Что же произошло с нашим героем, каковы причины подобного поведения, какие варианты приходят в голову на первый взгляд?



1. Он всегда был таким и скрывал свое поведение.

2. У него один из худших кризисов среднего возраста, могут случиться с человеком.

3. У него какое то заболевание, связанное с психическим здоровьем.

## Внутриличностный конфликт

Я чего то хочу , я не могу получить этого и все равно пытаюсь получить

Я несу ответственность , а при это хочу совершенно другого

Я пытаюсь достичь чего от меня хотят , но не могу достичь



## Самостоятельная работа с эмоциональными переживаниями

	Эмоции	Мысли	Действия
<b>Будущее</b>	7	8	9
<b>Прошлое</b>	4	5	6
<b>Настоящее</b>	1	2	3

# Самостоятельная работа с эмоциональными переживаниями

	Эмоции	Мысли	Действия
<b>Будущее</b>	Если это произойдет, что вы почувствуете?	С какими мыслями вы хотите засыпать в будущем?	Что вы будете делать, когда это повторится?
<b>Прошлое</b>	Что вы испытали, когда это произошло?	О чем вы думали, когда это произошло?	Что вы делали тогда?
<b>Настоящее</b>	Что вы чувствуете сейчас?	О чем вы думаете сейчас?	Что делаете сейчас?

# Самостоятельная работа с эмоциональными переживаниями

	Эмоции	Мысли	Действия
<b>Будущее</b>	Если это произойдет, что вы почувствуете?	С какими мыслями вы хотите засыпать в будущем?	<b>Что вы будете делать, когда это повторится?</b>
<b>Прошлое</b>	Что вы испытали, когда это произошло?	<b>О чем вы думали, когда это произошло?</b>	Что вы делали тогда?
<b>Настоящее</b>	<b>Что вы чувствуете сейчас?</b>	О чем вы думаете сейчас?	Что делаете сейчас?

- В самостоятельной работе , движение идет от настоящего к будущему.



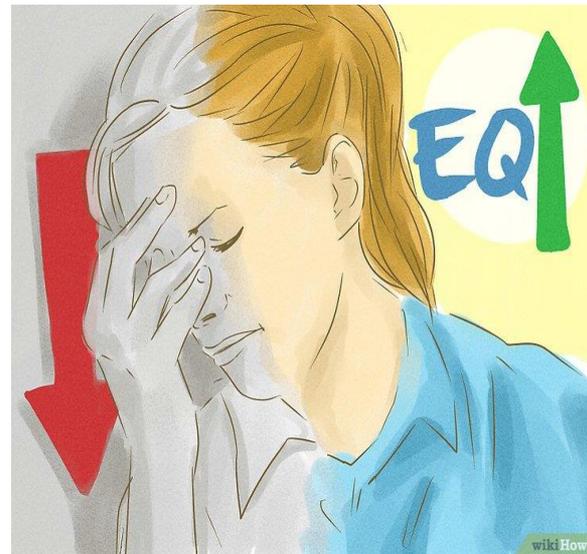
1. Что Вы чувствуете сейчас?

2. О чем Вы думали когда это произошло?

3. Что Вы будете делать когда это повторится?

## ● Мысли.

Очень часто негативное психологическое состояние человека. Связано с часто повторяющимися мыслями. Создающими внутренние противоречия и мешающие как правило к осуществлению принятию решения.



Одно из главных правил для самостоятельной работы с часто повторяющимися мыслями, звучит следующим образом: Если человек думает очень долго об одном и том же, данный мыслительный процесс говорит о том, что в нем существует ошибка, которую человек не осознает.

## ● Действия

Когда неприятности в жизни повторяются в определенном цикле, это значит, что человек сам создает себе неприятности своими привычными реакциями. Склонность действовать предсказуемым и похожим образом мешает человеку выйти из негативных ситуаций.



**Выбор альтернативных форм поведения способствует выходу человека из негативных привычных ситуаций в которые он часто попадает .**

