

Иногда что бы увидеть нечто хорошее, достаточно просто поменять угол зрения. Попробуйте и вы!

Картинка-перевертыш для позитивного настроения поможет задать радостный тон на всю рабочую неделю!

вПИНТЪЦ



Понедельник

Материалы предоставлены кафедрой психологии образования и развития ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»



Отдел труда
департамента экономики
администрации города Нижневартовска

ул. 60 лет Октября, д. 1а
кабинеты 400, 402 - 405
телефоны: 8 (3466) 41-42-52, 41-36-24,
41-72-31
электронная почта:
otrud@n-vartovsk.ru

Администрация города Нижневартовска
Департамент экономики
Отдел труда

**Рекомендации
по профилактике
развития стресса
на рабочем месте**



г. Нижневартовск, 2016 год



Возможность эмоционального общения, свободно выражать свои эмоции и чувства

Важно выделять и поддерживать общение в таких сферах взаимодействия (как личного, так и профессионального), в которых становится возможным искреннее, открытое выражение эмоций и чувств различной полярности – и негативных, и позитивных. Окружающие люди помогут отреагировать и проанализировать возникшие негативные эмоциональные состояния, найти разумное решение проблемы.



Определение краткосрочных и долгосрочных целей

Достижение краткосрочных целей повышает личностную и профессиональную самооценку, поддерживает ощущение успешности. Постановка долгосрочных целей обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, повышает долгосрочную мотивацию.



Соблюдение ритмичности и использование тайм-аутов

Психические и физические ресурсы помогают восстановить соблюдение ритмичности с использованием коротких перерывов – тайм-аутов – для отдыха от работы и других нагрузок.



Овладение умениями и навыками саморегуляции

Владение навыками саморегуляции способствует снижению уровня стресса, помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь.



Профессиональное развитие, самосовершенствование, наличие постоянно растущих профессиональных перспектив

Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Этот способ помогает обмениваться профессиональной информацией с представителями других служб. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные, неформальные объединения, конференции, где возможно обменяться опытом.



Включенность в профессиональные сообщества, наличие своего супервизора

Очень значимо для каждого профессионала быть частью профессионального сообщества. Это экологично, ресурсно и эффективно.



Избегание ненужной конкуренции

Слишком большое стремление к выигрыванию создает напряжение, повышая уровень тревожности и агрессивности. По возможности следует исключать ситуации конкуренции с другими.



Поддержание хорошей спортивной формы

Между телесностью и эмоциональностью существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс серьезно воздействует на организм, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рационального питания.

