

Тренинг «НАВЫКИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ»

Автор: Андрей Равицкий

Формат: очный, до 16 человек

Продолжительность: 2 дня, 09:00–18:00

Перерывы: кофе – 10:30–10:45 и 15:30–15:45 оба дня; обед – 13:00–14:00

Цель тренинга

Научить сотрудников распознавать и регулировать стрессовые реакции, управлять состоянием, сохранять энергию и продуктивность в условиях высокой нагрузки и изменений. Развить практические навыки физической, когнитивной, поведенческой и коммуникативной саморегуляции, чтобы стресс становился ресурсом, а не разрушал.

Целевая аудитория

- Сотрудники офисов и производственных подразделений
- Менеджеры и специалисты по продажам
- Руководители отделов и проектов
- Все, кто сталкивается с высокой ответственностью, многозадачностью и стрессом в повседневной работе

Идея тренинга

Стресс – не враг, а естественная реакция организма на требования среды. Проблема не в самом стрессе, а в неумении правильно на него реагировать.

Тренинг формирует системный подход: от осознания механизмов стресса до практического управления им через тело, мышление, поведение и коммуникации.

Как тренинг решает задачу

- Дает участникам научно-практическое понимание физиологии и психологии стресса
- Обучает прикладным телесным и дыхательным техникам саморегуляции
- Формирует когнитивные навыки управления интерпретацией событий
- Развивает устойчивое профессиональное поведение и навыки взаимодействия
- Дает инструменты восстановления энергии и профилактики выгорания

Результаты тренинга

Вероятные бизнес-результаты

- Снижение уровня выгорания и текучести персонала
- Повышение продуктивности при сохранении ресурсного состояния
- Улучшение качества коммуникаций и командного взаимодействия
- Снижение количества конфликтов и ошибок, связанных со стрессом

Желаемое рабочее поведение

- Распознают признаки своего стресса и регулируют реакции
- Используют телесные, когнитивные и поведенческие техники для восстановления
- Разделяют контролируемые и неконтролируемые стрессоры
- Просят о помощи и корректно принимают обратную связь
- Сохраняют баланс между работой и личной жизнью

Знания

- Механизмы и стадии стресса (по Гансу Селье)
- Различие между дистрессом и эвстрессом
- Влияние стресса на физиологию, эмоции и мышление
- Принципы активации парасимпатической системы (вагус, дыхание)
- Когнитивные искажения и интерпретации событий
- Техники восстановления энергии и управления ресурсом

Умения

- Применять дыхательные и телесные техники в моменте
- Превращать дистресс в эвстресс через анализ контролируемости
- Использовать рефрейминг, метод «СТОП», план «Если... то...»
- Создавать рабочие чек-листы и SOP-карточки
- Устанавливать личные границы и выстраивать коммуникации

Установки

- «Стресс – это сигнал, а не враг»
- «Я управляю своим состоянием, даже если не могу контролировать ситуацию»
- «Энергия важнее времени»
- «Баланс – это осознанный выбор, а не равновесие»

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГА

День 1

09:00–10:30 | Блок 1. Понимание стресса: как это работает

Цель: сформировать общее научно-практическое понимание природы стресса и механизма его воздействия.

Содержание:

- Стресс как физиологическая реакция организма (по Гансу Селье): эвстресс и дистресс
- Контролируемые и неконтролируемые стрессоры
- Физиология реакции: симпатическая и парасимпатическая системы, роль блуждающего нерва (вагуса)
- Модель круга влияния (Стивен Кови): различие между зонами контроля, влияния и тревоги

Практика:

- Индивидуальное упражнение «Мой день перегрузки»
- Командная работа «Стрессоры в нашей работе» (идентификация стрессоров и их классификация)

Выход: карта «Контроль / Неконтроль» и список типичных стрессоров команды

10:45–13:00 | Блок 2.1. Работа со стрессом через тело

Цель: овладеть телесными и дыхательными техниками восстановления состояния и алгоритмом выбора подходящей практики.

Содержание:

- Почему «через тело» – самый быстрый путь к снижению стресса
- Механизм активации парасимпатической системы
- Основные техники:
 1. Микро-пауза и 10-секундный якорь
 2. Резонансное дыхание (5/5, 6 циклов/мин)
 3. Box breathing (4–4–4–4)
 4. Граундинг 5–4–3–2–1
 5. Прогрессивная мышечная релаксация
 6. Быстрое движение / «сброс»
 7. Вагус-стимуляция (опционально)
- Алгоритм выбора техники: тип стрессора – время – место

Практика: серия коротких микросессий по каждой технике, с выбором персональной «палитры приёмов».

Выход: индивидуальная карточка 4 персональных техник.

14:00–15:30 | Блок 2.2. Работа со стрессом через мышление (когнитивные техники)

Цель: научить участников управлять интерпретацией событий, снижая дистресс и перенаправляя внимание на продуктивное действие.

Содержание:

- Модель «Стресс = событие + интерпретация»
- Основные когнитивные инструменты:
 - Рефрейминг (переопределение смысла ситуации)
 - Метод СТОП (остановка автоматических мыслей)
 - Метод «Если... то...» (implementation intentions)
 - Фокус на прогрессе (анти-катастрофизация)

Практика:

- Упражнение «Рефрейминг» в парах
- Индивидуальная работа «Если... то...»
- Упражнение «Фокус на прогрессе»

Выход: персональная карта когнитивных сценариев (3–5 ситуаций).

15:45–17:40 | Блок 2.3. Работа со стрессом через поведение (чек-листы)

Цель: перевести теоретические модели в простые рабочие алгоритмы – чек-листы и поведенческие шаблоны.

Содержание:

- Почему чек-листы снижают стресс (уменьшают когнитивную нагрузку)
- Принципы создания: краткость, глагольность, этапность, конкретные владельцы
- Типичные ошибки и способы их устранения

Практика:

- Командное упражнение «Из хаоса – в чек-лист»
- Мини-пилот – проговаривание шагов вслух

Выход: готовый командный чек-лист и рекомендации по внедрению.

17:40–18:00 | Рефлексия дня

Подведение итогов, выбор 2 техник для практики

День 2

09:00–10:30 | Блок 2.4. Поведение: углубление (чек-листы + поведенческие алгоритмы)

Цель: развить поведенческую составляющую – расширить использование чек-листов до системных алгоритмов.

Содержание:

- Чек-листы: повторение и улучшение по критериям
- Метод Pre-mortem (Гэри Кляйн): прогнозирование возможных провалов
- SOP-карточки (5-шаговые операционные стандарты)
- Поведенческие триггеры и «рабочие ритуалы»

Практика:

- Командный анализ реальных процессов
- Проведение Pre-mortem
- Преобразование чек-листа в SOP-карточку

Выход: улучшенный чек-лист + SOP + триггеры внедрения.

10:45–13:00 | Блок 2.5. Работа через отношения (коммуникации, помощь, границы)

Цель: освоить алгоритмы общения, снижающие стресс и перераспределяющие нагрузку.

Содержание:

- «Я-высказывания» (4 шага)
- Просьба о помощи (структура «цель – время – взаимность»)
- Запрос и приём обратной связи
- Установление границ (ситуация → факт → эффект → просьба → согласование)

Практика:

- Упражнение «Я-высказывания»
- Ролевая мини-игра «Просьба о помощи»
- Сценки «Приём обратной связи»

Выход: чек-лист речевых шаблонов и фраз для стрессовых коммуникаций.

14:00–15:30 | Блок 3. Интеграция техник работы со стрессом

Цель: объединить инструменты в единый алгоритм действий в стрессовых ситуациях.

Содержание и практика:

- Связка «Если... то...» с чек-листами
- Расширение сценариев через Pre-mortem
- Имитация стрессовой ситуации: микро-пауза → дыхание → СТОП → If-then → чек-лист → просьба о помощи

Выход: интегрированный алгоритм действий для критичных рабочих кейсов.

15:45–17:15 | Блок 4. Управление энергией

Цель: освоить принципы сохранения и восстановления энергии через управление четырьмя её источниками.

Содержание:

- Модель четырёх источников энергии: физическая, эмоциональная, умственная, духовная
- Практики восстановления:

- Энергетический таймблок (50/10, 90/20)
- Ритуал восстановления 5 минут
- Чек-лист качественного сна и микроотдыха
- Энергетические границы (автоответы, ограничения)

Практика: составление индивидуального «Плана восстановления энергии».

Выход: личный план охраны энергии и правило еженедельного ревью.

17:15–18:00 | Блок 6. Баланс между работой и личной жизнью

Цель: закрепить навыки сохранения баланса и защиты личных приоритетов.

Содержание:

- Матрица ценностей и приоритетов
- План-щит: защита жизненных зон от угроз
- Календарная защита и правила коммуникации

Практика:

- Работа с матрицей приоритетов
- Разработка план-щита
- Пилот календарной защиты (внесение блоков в календарь)

Выход: заполненная матрица и план-щит, личный баланс-план на неделю.

18:00 – Закрытие тренинга

- Итоговая сессия: «Алгоритм 7 шагов в моменте»
- Индивидуальные планы внедрения («3 практики на 21 день» и «1 чек-лист для пилота»)
- Обратная связь, фиксация договоров по пилотам