Деловой Петербург

конференция

PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский

КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС,

сделав его своим верным помощником, и повысить свою эффективность

О ЧЁМ СЕГОДНЯ БУДЕМ ГОВОРИТЬ

Деловой Петербург

конференция

PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский

КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

Александр Шуйский

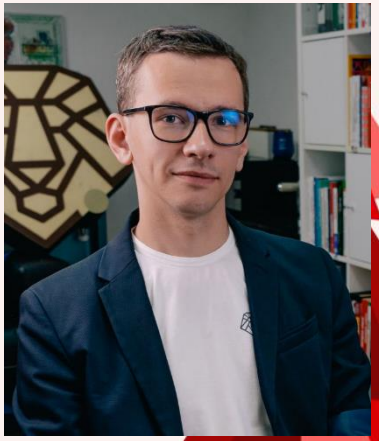
КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

Деловой Петербург

конференция

PR-ЁЛКА – 2022

SHUYSKIY.RU



- ✓ Основатель и директор группы компаний **Petrograd.Group.**
  — **PetrogradWeb**.ru: ТОП-10 СЗФО по поддержке и разработке сайтов.
  — **PetrogradBrand**.ru: брендинг, корпоративные подарки, полиграфический дизайн и услуги печати для b2b.
- ✓ Сопредседатель Комитета по инновациям и интеллектуальным системам Санкт-Петербургской Международной бизнес-ассоциации (**SPIBA**).
- ✓ Professional Executive coach **ICU**, трансформационный коуч (дипломы европейского и гос.образцов).
- ✓ Бизнес-тренер, ведущий мастермайнд-групп
- ✓ Коуч и ментор Национальной **Федерации Менторов и Коучей**.
- ✓ Выпускник **СПбГУ**, степень **PhD**.
- ✓ Автор telegram-канала "**Где моя эффективность?**"
- ✓ Опыт: 16 лет в IT, 10 лет на руководящих позициях, 7 лет в предпринимательстве, 6 лет научной деятельности, 6 лет опыта публичных выступлений, 2 года в коучинге и тренерстве.

Что вообще
НАС ПОДЗАРЯЖАЕТ

Деловой Петербург
конференция
PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский
КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

Что вообще

НАС ПОДЗАРЯЖАЕТ

Деловой Петербург

конференция

PR-ЁЛКА – 2022

Виды энергии		
1. Физическая		
2. Умственная (ментальная)		
3. Эмоциональная		
4. Духовная		

Что вообще

НАС ПОДЗАРЯЖАЕТ

Деловой Петербург

конференция

PR-ЁЛКА – 2022

Виды энергии	Как восстанавливается	Как увеличить «батарейку»
1. Физическая		
2. Умственная (ментальная)		
3. Эмоциональная		
4. Духовная		

Что вообще

НАС ПОДЗАРЯЖАЕТ

Деловой Петербург

конференция

PR-ЁЛКА – 2022

Виды энергии	Как восстанавливается	Как увеличить «батарейку»
1. Физическая	Сон, питание, кислород	Спорт
2. Умственная (ментальная)		
3. Эмоциональная		
4. Духовная		

Что вообще
НАС ПОДЗАРЯЖАЕТ

Деловой Петербург
конференция
PR-ЁЛКА – 2022

Виды энергии	Как восстанавливается	Как увеличить «батарейку»
1. Физическая	Сон, питание, кислород	Спорт
2. Умственная (ментальная)	Качественный сон	Работа с вербальной/цифровой информацией
3. Эмоциональная		
4. Духовная		

Что вообще
НАС ПОДЗАРЯЖАЕТ

Деловой Петербург
конференция
PR-ЁЛКА – 2022

Виды энергии	Как восстанавливается	Как увеличить «батарейку»
1. Физическая	Сон, питание, кислород	Спорт
2. Умственная (ментальная)	Качественный сон	Работа с вербальной/цифровой информацией
3. Эмоциональная	Позитивные эмоции, радость	Позитивное мышление
4. Духовная		

Что вообще
НАС ПОДЗАРЯЖАЕТ

Деловой Петербург
конференция
PR-ЁЛКА – 2022

Виды энергии	Как восстанавливается	Как увеличить «батарейку»
1. Физическая	Сон, питание, кислород	Спорт
2. Умственная (ментальная)	Качественный сон	Работа с вербальной/цифровой информацией
3. Эмоциональная	Позитивные эмоции, радость	Позитивное мышление
4. Духовная	Смыслы, ценности, цели	Повышение уровня смыслов

Что такое СТРЕСС

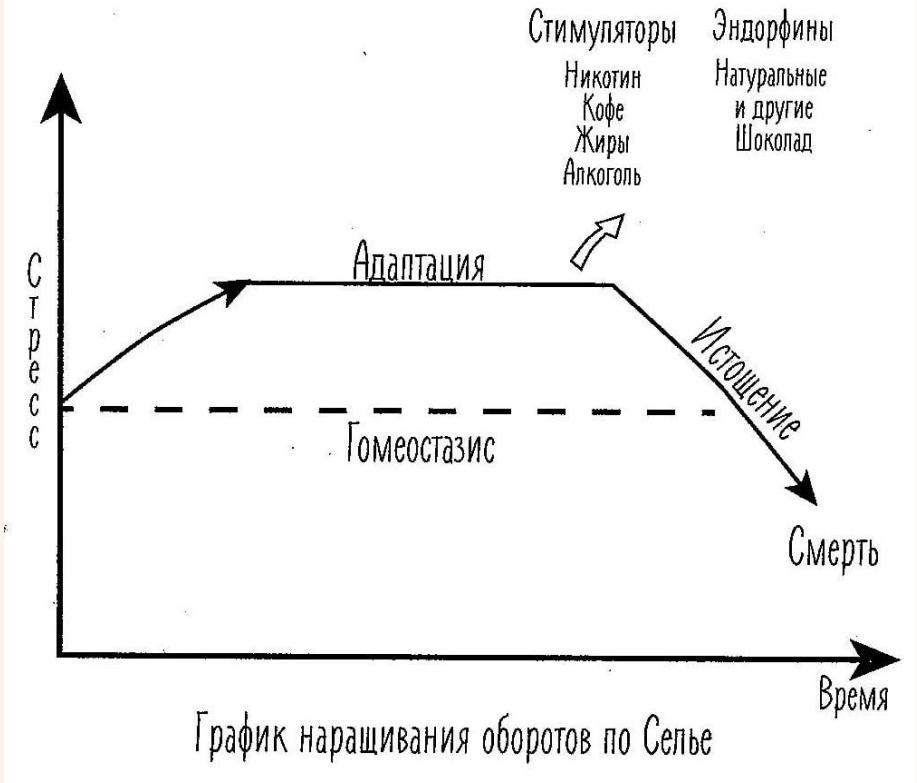


График наращивания оборотов по Селье

Деловой Петербург
конференция
PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский
КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

Что такое СТРЕСС

Деловой Петербург

конференция

PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский

КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

Что такое СТРЕСС

Деловой Петербург

конференция

PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский

КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

Что такое СТРЕСС

Деловой Петербург

конференция

PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский

КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

Что такое СТРЕСС

Деловой Петербург

конференция

PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский

КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

Что такое СТРЕСС

Стресс — это нервная и физиологическая реакция организма в ситуации, когда вы сталкиваетесь с опасностью (**стрессором**): внешней (работа, деньги, социальные ожидания) или внутренней (самокритика, неприятие своей внешности, страх будущего)

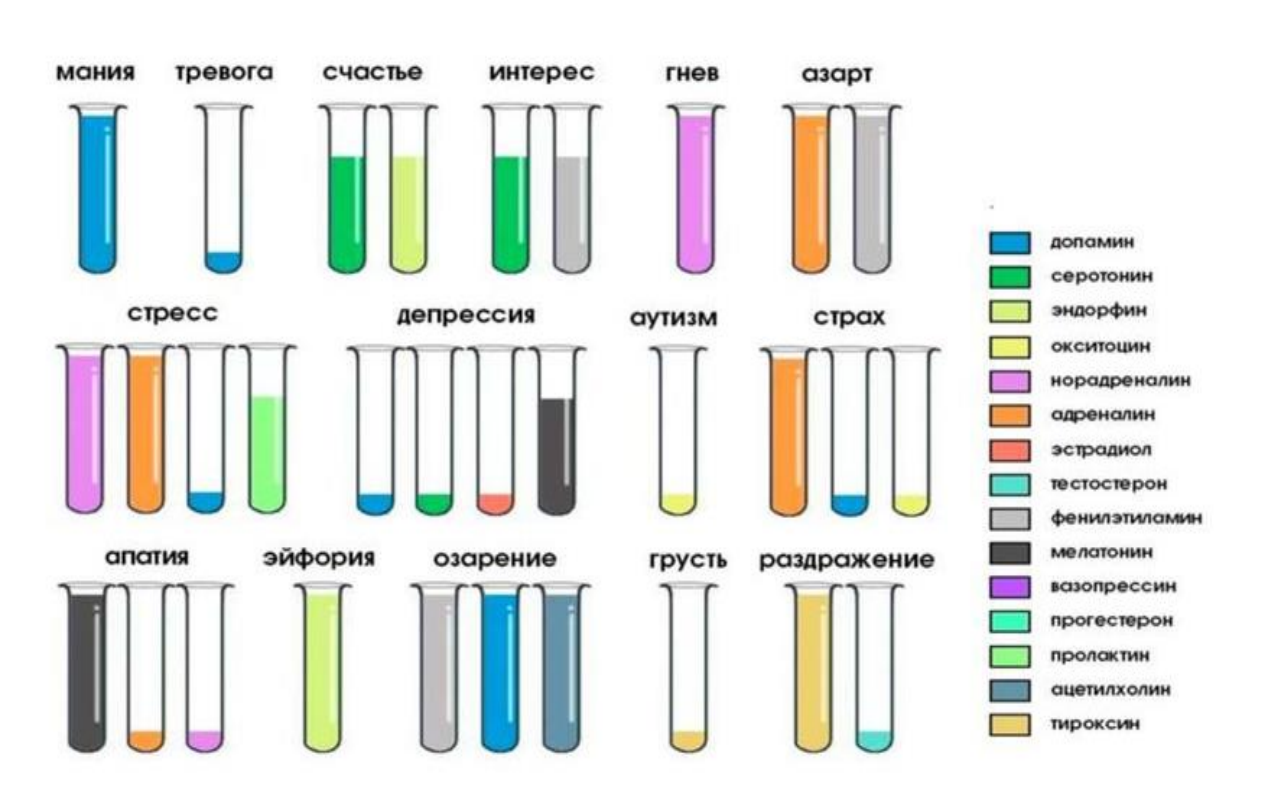
Стресс-реакция — цепочка изменений по всему телу, адаптирующая организм к повышенной нагрузке.

Как возникают
ЭМОЦИИ

Деловой Петербург
конференция
PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский
КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

Как возникают
ЭМОЦИИ



Деловой Петербург
конференция
PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский
КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

Как возникают
ЭМОЦИИ

1. Активирующее событие. Стимул внешний / внутренний.
2. Образ.
3. Выделение гормонов.
4. Реакция тела.
5. Осознание эмоции.
6. Действие.

Как возникают
ЭМОЦИИ

1. Активирующее событие. Стимул внешний / внутренний.
2. **Образ.**
3. Выделение гормонов.
4. Реакция тела.
5. Осознание эмоции.
6. Действие.

Как возникают
ЭМОЦИИ

1. Активирующее событие. Стимул внешний / внутренний.

2. **Образ.**
   a. Восприятие
   b. Распознавание
   c. Интерпретация
   d. Оценка

3. Выделение гормонов.

4. Реакция тела.

5. Осознание эмоции.

6. Действие.

Как возникают
ЭМОЦИИ

1. Активирующее событие. Стимул внешний / внутренний.

2. **Образ.**
   a. Восприятие
   b. Распознавание
   c. **Интерпретация**
   d. **Оценка**

3. Выделение гормонов.

4. Реакция тела.

5. Осознание эмоции.

6. Действие.

Какие есть способы

ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СИТУАЦИЮ (СОБЫТИЕ)

Возникла стрессовая ситуация. Что я с ней делаю?

Какие есть способы

ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СИТУАЦИЮ (СОБЫТИЕ)

Возникла стрессовая ситуация. Что я с ней делаю?

1. **Меняю.**
2. **Принимаю.**
3. **Ухожу.**

Какие есть способы

ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СИТУАЦИЮ (СОБЫТИЕ)

Возникла стрессовая ситуация. Что я с ней делаю?

1. **Меняю.**
   То, что можно менять!

2. **Принимаю.**

3. **Ухожу.**

Какие есть способы

ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СИТУАЦИЮ (СОБЫТИЕ)

Возникла стрессовая ситуация. Что я с ней делаю?

1. **Меняю.**
   То, что можно менять!

2. **Принимаю.**
   Что невозможно менять – принять.

3. **Ухожу.**

Какие есть способы

ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СИТУАЦИЮ (СОБЫТИЕ)

Возникла стрессовая ситуация. Что я с ней делаю?

1. **Меняю.**
   То, что можно менять!

2. **Принимаю.**
   Что невозможно менять – принять.

3. **Ухожу.**
   Если изменить и принять не могу.

Какие есть способы

ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СИТУАЦИЮ (СОБЫТИЕ)

Деловой Петербург

конференция

PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский

КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

Возникла стрессовая ситуация. Что я с ней делаю?

1. **Меняю.**
   То, что можно менять!
2. **Принимаю.**
   Что невозможно менять – принять.
3. **Ухожу.**
   Если изменить и принять не могу.

Формула ресурсности

Почему важно

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Деловой Петербург

конференция

PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский

КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

Почему важно

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Деловой Петербург

конференция

PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский

КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

Исследование: Позитивное мышление и его связь с уровнем профессионального стресса сотрудников исправительных учреждений

Сотрудники с выраженными симптомами синдрома эмоционального выгорания имеют признаки низкого уровня позитивного мышления.

Доминируют негативные оценки в отношении:
– руководства (90%),
– окружающих людей (80%),
– своих коллег (70%),
– окружающей жизни (52%),
– **себя (90%)**.

© https://sokrat.im/Cn6Jg

Что такое
ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Позитивное мышление – не слепой оптимизм, есть подкрепление фактами!

Что такое

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Позитивное мышление – не слепой оптимизм, есть подкрепление фактами!

1. Выявление факта (увидеть)
2. Принятие факта (согласиться)
3. Учиться видеть выгоду в факте

Что такое
ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Деловой Петербург
конференция
PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский
КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

**«Проблема – это не проблема.
Проблема – это твоё отношение к проблеме»**

(с) Джек Воробей. Капитан.

Понимание своих эмоций помогает

ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ОСОЗНАННОСТИ

Понимание своих эмоций помогает

ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ОСОЗНАННОСТИ

Александр Шуйский

КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

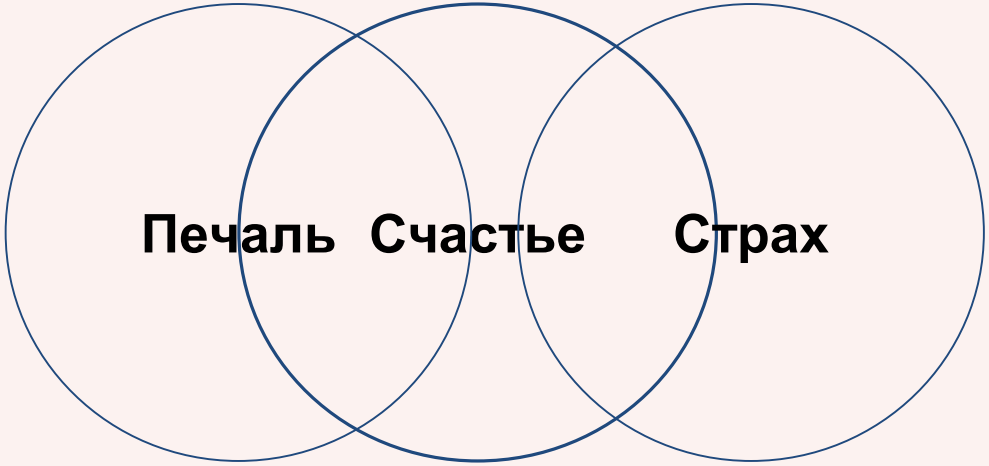
Печаль	Счастье	Страх
Прошлое	Здесь и сейчас	Будущее

Понимание своих эмоций помогает

ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ОСОЗНАННОСТИ

Александр Шуйский

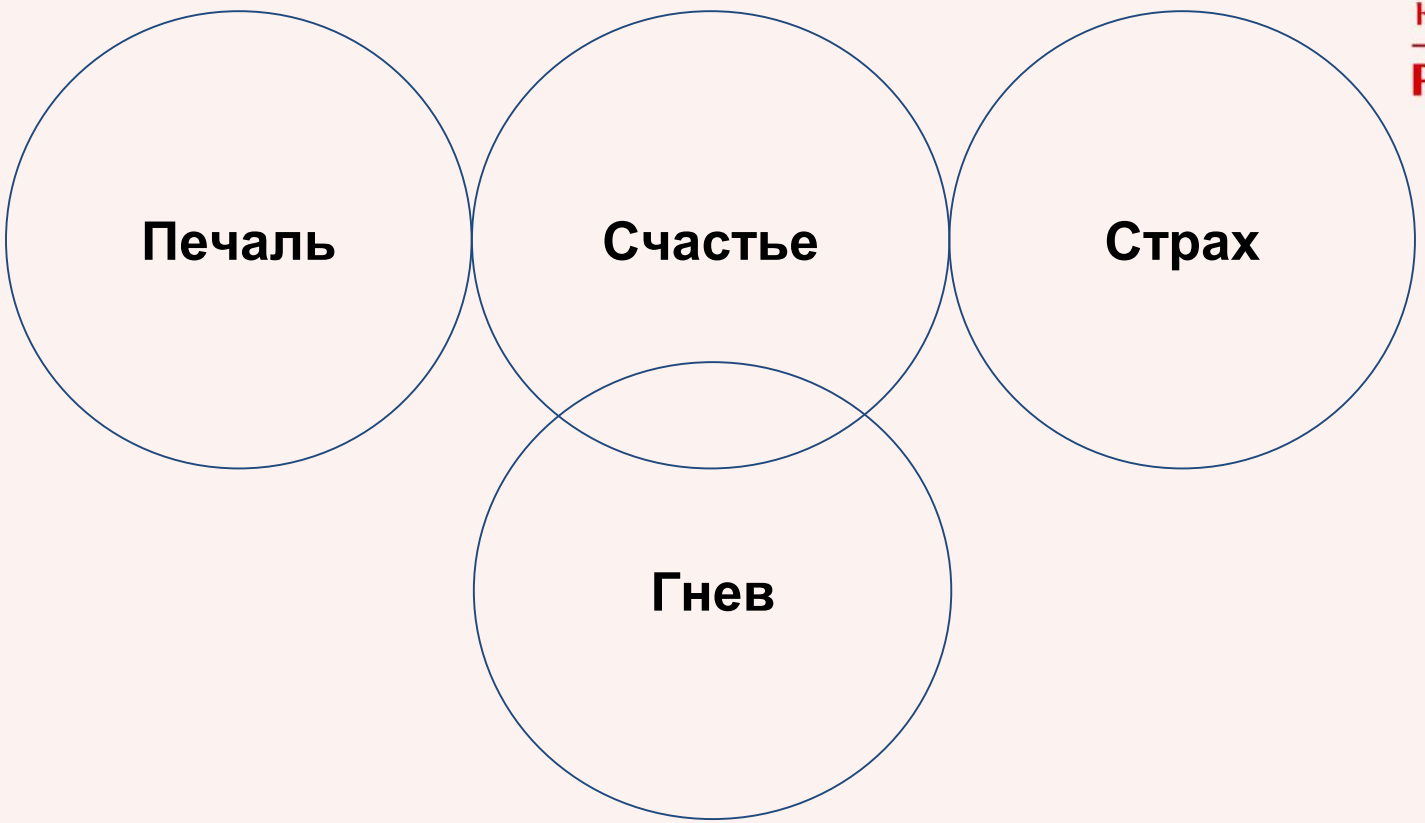
КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС



Прошлое Здесь и сейчас Будущее

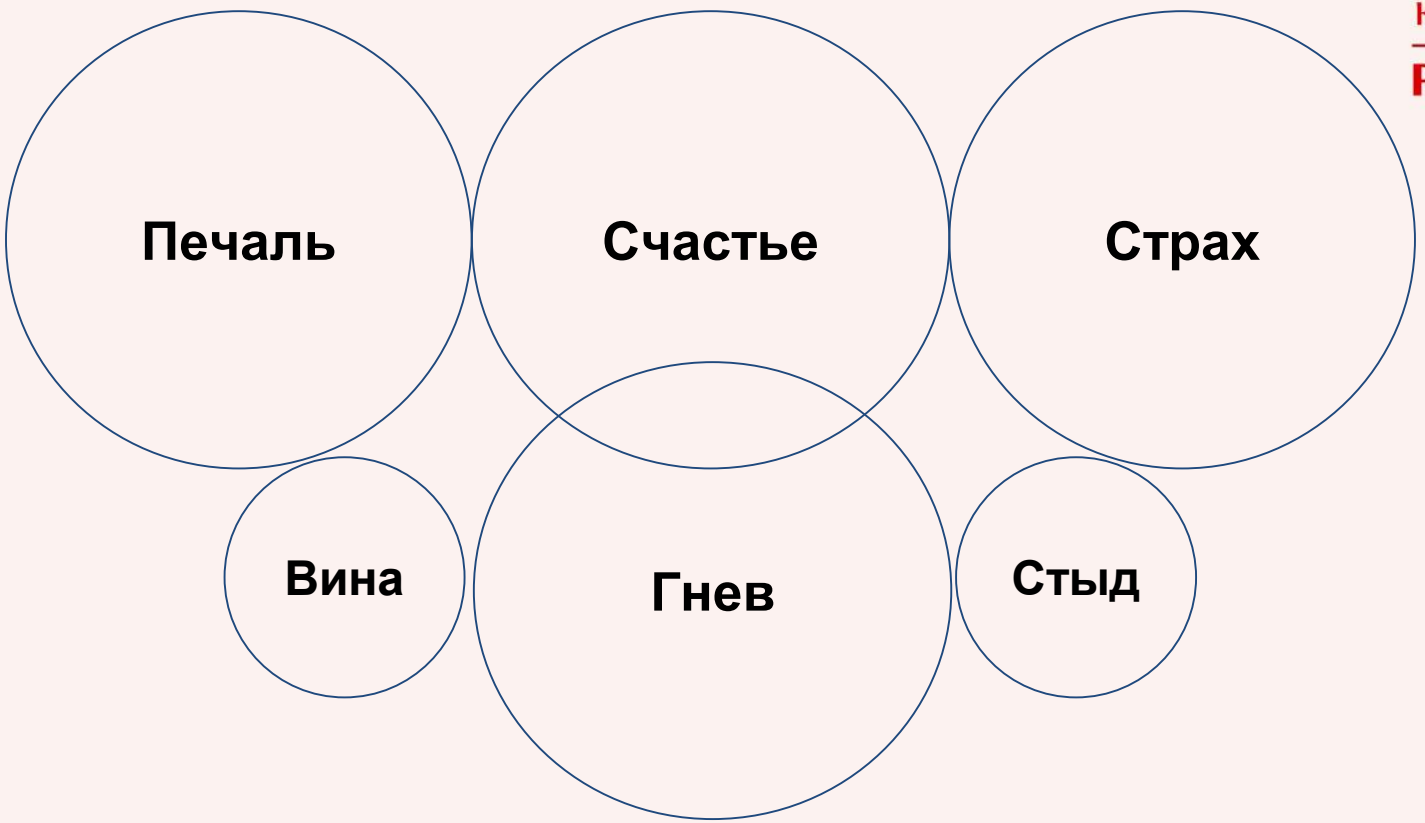
Понимание своих эмоций помогает

ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ОСОЗНАННОСТИ



Понимание своих эмоций помогает

ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ОСОЗНАННОСТИ



Александр Шуйский

КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

Что ещё
ВАЖНО ЗНАТЬ

Чтобы избавиться от стресса, нужно дать организму сигнал: совершить действия, символизирующие безопасность.

Что ещё
ВАЖНО ЗНАТЬ

Чтобы избавиться от стресса, нужно дать организму сигнал: совершить действия, символизирующие безопасность.

Чтобы завершить стресс-реакцию:

1. Осознать, что вот он, стресс (прислушаться к телу).
2. Завершить стресс.

Что ещё
ВАЖНО ЗНАТЬ

Деловой Петербург
конференция
PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский
КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

Чтобы избавиться от стресса, нужно дать организму сигнал: совершить действия, символизирующие безопасность.

Чтобы завершить стресс-реакцию:

1. Осознать, что вот он, стресс (прислушаться к телу).
2. Завершить стресс.

- Физическое упражнение
- Тёплое общение и смех
- Обнимашки с близким человеком
- Порыдать (посмотреть мелодраму)
- Помедитировать
- Дыхательные практики
- Творческое самовыражение

Что ещё
ВАЖНО ЗНАТЬ

Стресс-реакция – выделение кортизола.
(Много стресса = много кортизола).

Что ещё
ВАЖНО ЗНАТЬ

Стресс-реакция – выделение кортизола.
(Много стресса = много кортизола).

Снижает кортизол: у мужчин – тестостерон и окситоцин
у женщин – окситоцин

Завершение
СТРЕСС-РЕАКЦИИ

Как повысить уровень окситоцина:

1. Все воздействия на тело: объятия, массаж, ванна, завернуться в пледик, погладить котиков и пр.
2. Поговорить на тему, которая вызвала стресс.
3. Порыдать.
4. Совместное принятие пищи.

Завершение
СТРЕСС-РЕАКЦИИ

Деловой Петербург
конференция
PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский
КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

Как повысить уровень окситоцина:

1. Все воздействия на тело: объятия, массаж, ванна, завернуться в пледик, погладить котиков и пр.
2. Поговорить на тему, которая вызвала стресс.
3. Порыдать.
4. Совместное принятие пищи.

Как повысить уровень тестостерона:

1. Секс
2. Спортзал
3. Принятие решение и конкретное действие
4. Ничего не делать.

Завершение
СТРЕСС-РЕАКЦИИ

Как повысить уровень окситоцина:

1. Все воздействия на тело: объятия, массаж, ванна, завернуться в пледик, погладить котиков и пр.
2. **Поговорить на тему, которая вызвала стресс.**
3. Порыдать.
4. Совместное принятие пищи.

Как повысить уровень тестостерона:

1. Секс
2. Спортзал
3. Принятие решение и конкретное действие
4. **Ничего не делать.**

Выводы

Деловой Петербург
конференция
PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский
КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

1. Стресс – наш помощник.

Помогает стать лучше.
Помогает не сыграть в ящик.

2. Отдыхать – важно!

Правильно отдыхать – ещё важнее.

3. Позитивное мышление и формула ресурсности.

Два инструмента, помогающие иметь счастливую жизнь.

4. Осознанность – наше всё.

Понимая свои эмоции, ими можно управлять.

Будьте грузовичками,
КОТОРЫЙ ВЫВОЗИТ!

Деловой Петербург

конференция

PR-ЁЛКА – 2022

Александр Шуйский

КАК ОБУЗДАТЬ СТРЕСС

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Деловой Петербург
конференция
PR-ЁЛКА – 2022

Задайте вопросы!

Александр Шуйский

https://Shuyskiy.ru

https://vk.com/shuyskiy

alex@petrograd.group

@alex.shuyskiy

Telegram-канал: «Где моя эффективность?»
t.me/WhereIsMyPerformance