



ВЕБИНАР ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

АНТИСТРЕССОВЫЙ КОУЧИНГ

Ведущая: коуч Ирина Ивлева
Центр профмастерства КОИРО

Рассмотрим:

1. Как мы проживаем стресс? Когда стресс помогает, а когда разрушает.
2. Как действует стресс с научной точки зрения?
3. Какие коучинговые инструменты применить в ситуации стресса?
4. Особенности влияния стресса на детей.



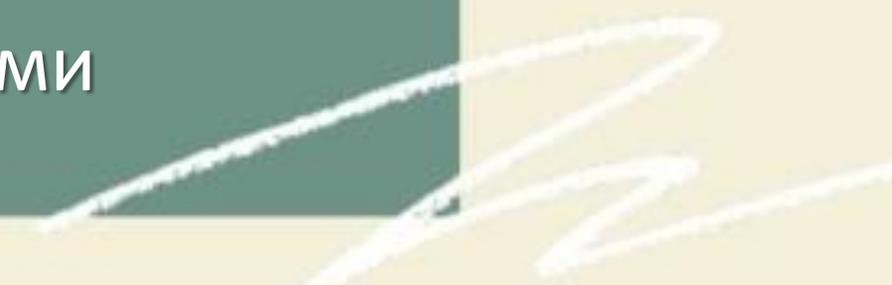


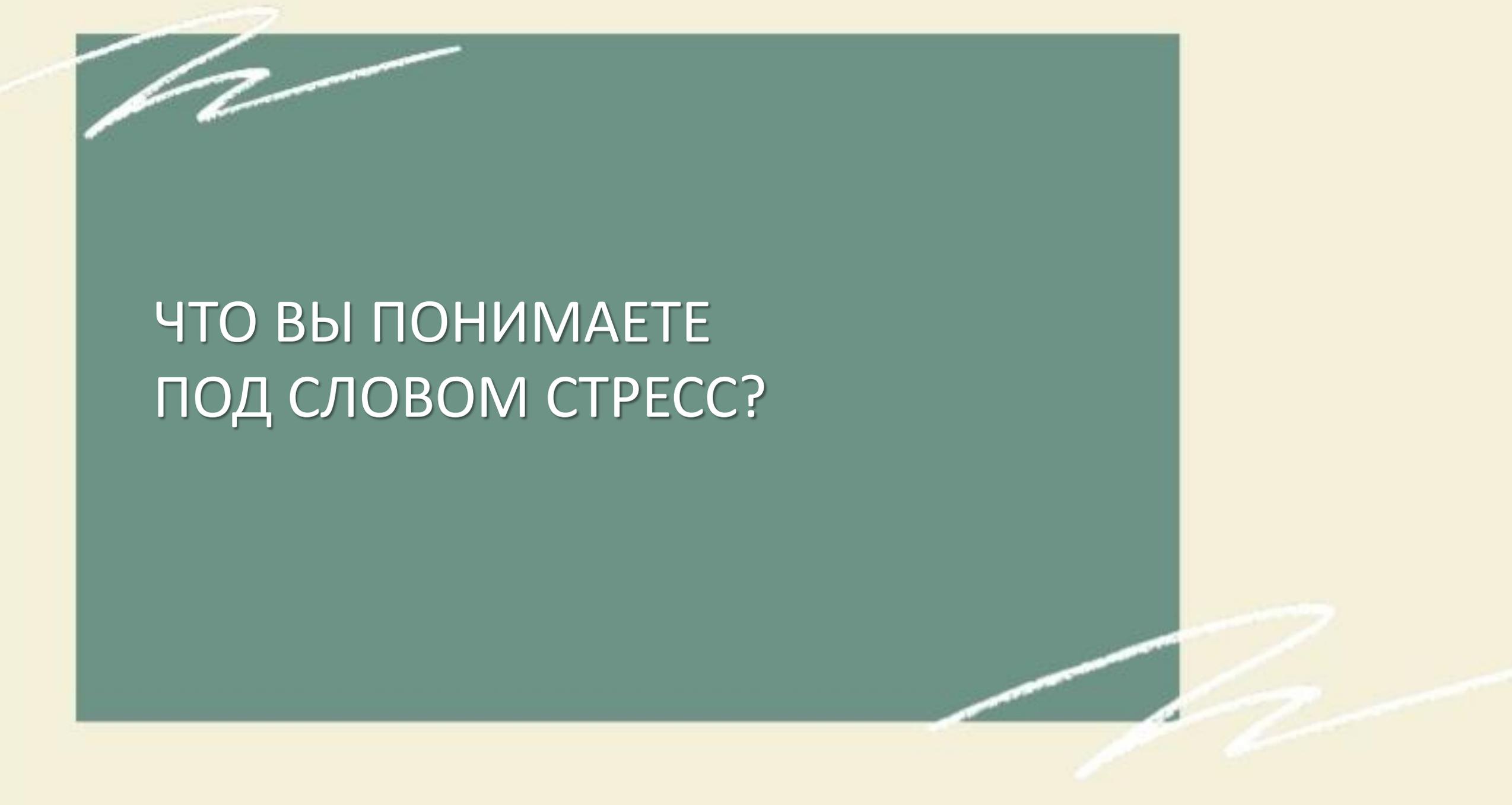
Коучинг-

технология, которая раскрывает ресурсы человека и позволяет достигать цели.

Антистрессовый коучинг-

навыки управления стрессовыми ситуациями и состоянием, психологической саморегуляции, создает положительное отношение к себе и доверительные отношения с другими

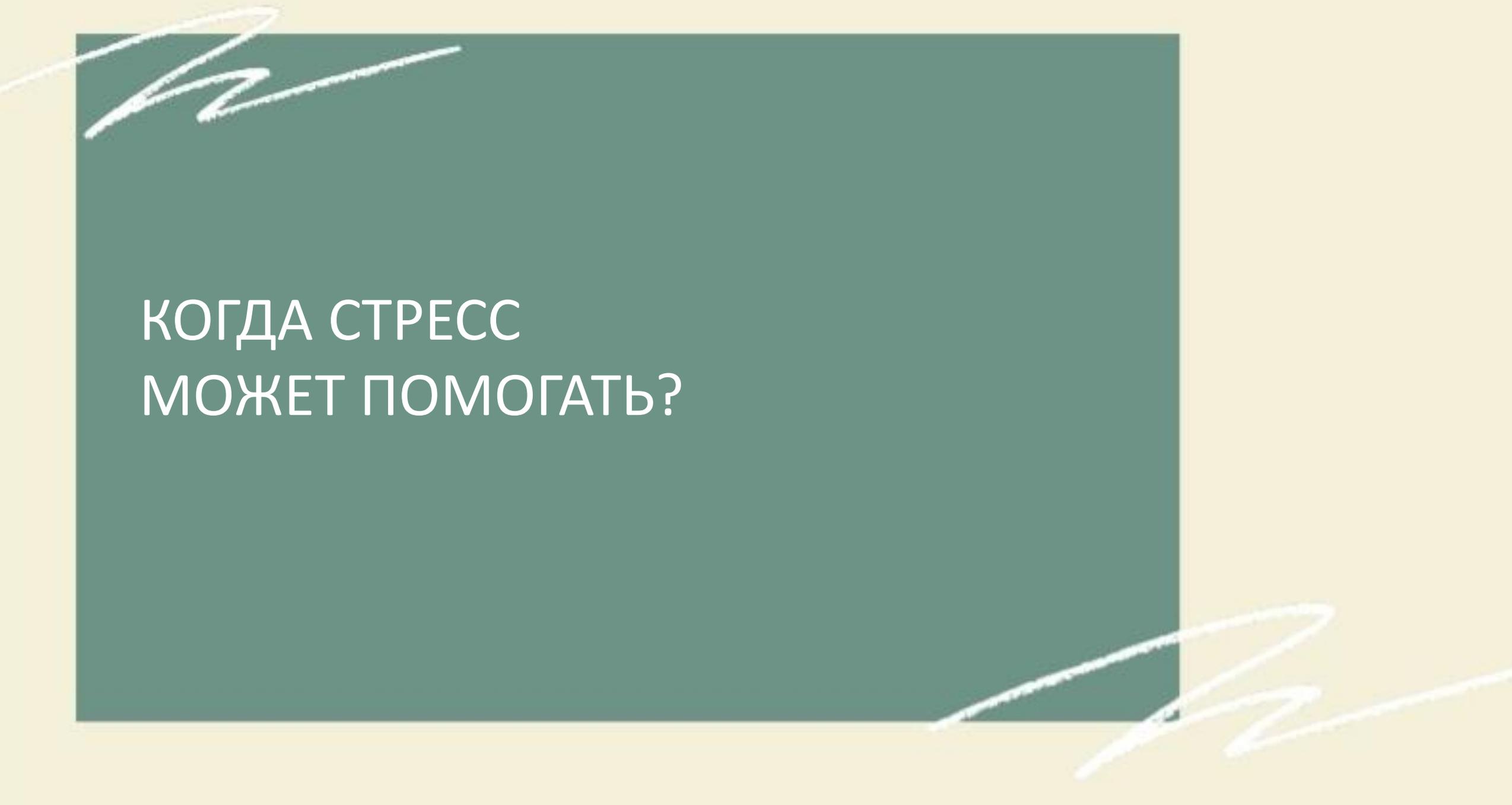




ЧТО ВЫ ПОНИМАЕТЕ
ПОД СЛОВОМ СТРЕСС?



КАК ВЫ ПОСТУПАЕТЕ
В СИТУАЦИИ СТРЕССА?



КОГДА СТРЕСС
МОЖЕТ ПОМОГАТЬ?

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ СТРЕССА:

- ✓ Происходит активация нервных клеток, поэтому мозг начинает работать на максимуме.
- ✓ Улучшается рабочая память. Всплывает информация, которая раньше не была актуальной.
- ✓ Обостряются все анализаторы, помогая сконцентрироваться на решении проблемы.
- ✓ Активируются резервные запасы энергии, появляются силы и мотивация для достижения поставленных целей.
- ✓ Активируется иммунная система, улучшаются биологические показатели, повышается выносливость организма.
- ✓ Повышается уровень окситоцина, гормона нежности и доверия. Это помогает устранению конфликтных ситуаций, налаживанию доверительных отношений.
- ✓ Преодолевая трудности, обогащаем свой опыт и повышаем жизнестойкость.





КОГДА СТРЕСС
РАЗРУШАЕТ?



СТАДИИ СТРЕССА (Ганс Селье)

- ТРЕВОГА

Это подготовительная стадия, во время которой происходит мощный выброс гормонов. Организм готовится к защите или бегству.

- СОПРОТИВЛЕНИЕ

Человек становится раздражительным, агрессивным, начинает борьбу с недугом.

- ИСТОЩЕНИЕ

Во время борьбы израсходовались все резервные запасы энергии. Организм теряет способность к сопротивлению. Начитаются расстройства психосоматического характера, вплоть до глубокой депрессии.



ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СТРЕССА

Кортизол.

- ✓ Звание «гормона стресса» кортизол получил за формирование защитных реакций на внешние угрозы и опасные ситуации.
- ✓ Он усиливает сердцебиение, повышает артериальное давление (АД) .
- ✓ Кортизол держит под контролем тонус сосудов, не допуская критического изменения АД.
- ✓ При сильном стрессе активизирует работу мышц, снижая расход глюкозы, при этом активно заимствуя ее из других органов.
- ✓ Кортизол мобилизует ресурсы организма для спасения жизни. Например, чтобы убежать от преследователей, выбраться из-под завалов, сразиться с врагом.



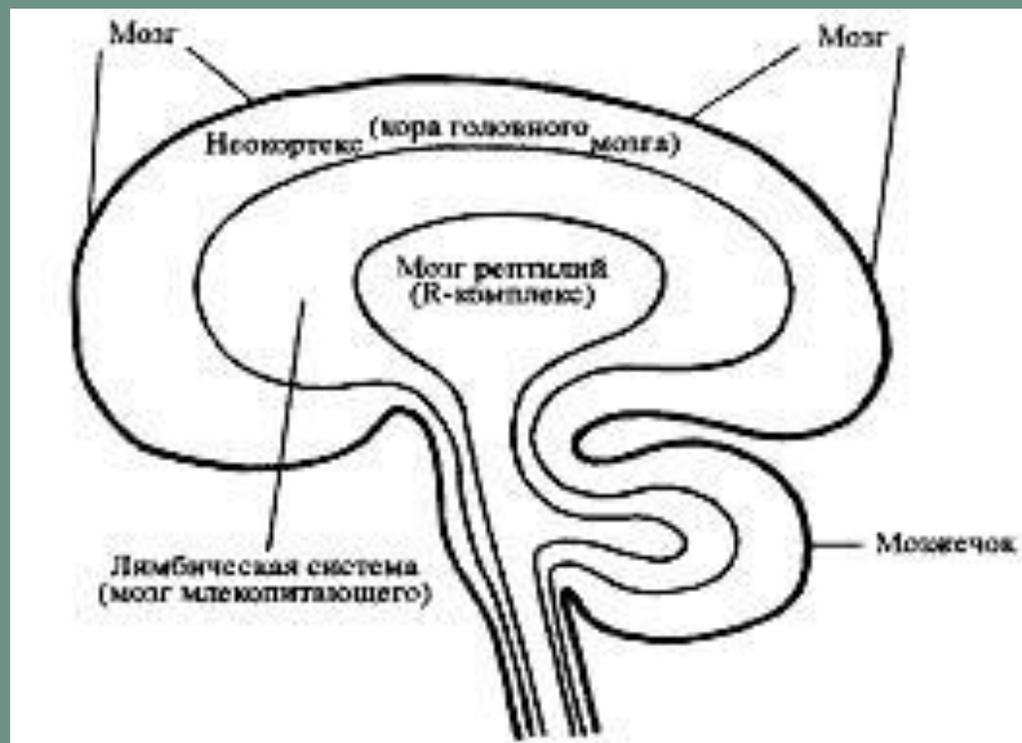
ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СТРЕССА

Если уровень кортизола высокий продолжительное время :

- ✓ высокое кровяное давление
- ✓ ухудшение функции иммунной системы
- ✓ проблемы функционирования головного мозга
- ✓ затормаживание появления новых нейронных связей и ухудшается нейронная пластичность
- ✓ кортизол убивает нейроны в гиппокампе
- ✓ вызывает атрофию дендритов в лобной коре и нарушает работу в ее исполнительских функциях



ТРИЕДИНАЯ МОДЕЛЬ МОЗГА (Пол МакЛин)



РЕАКЦИИ (ББЗ)

БЕЙ (атакуй)

БЕГИ (спасайся бегством)

ЗАМРИ (не двигайся)



Тема вебинара:

«Антистрессовый коучинг:

где взять ресурсы для своей эффективности?»

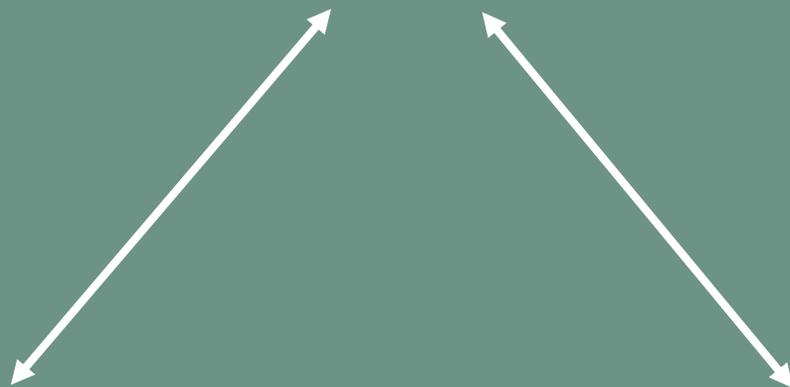
ЧТО ДЛЯ ВАС ОЗНАЧАЕТ
БЫТЬ ЭФФЕКТИВНЫМ?



ЭМОЦИИ

ТЕЛО

РАЗУМ





КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ?

1. ПРИНЯТЬ СИТУАЦИЮ





КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ?

1. ПРИНЯТЬ СИТУАЦИЮ
 2. ОСОЗНАТЬ РЕАКЦИЮ
- 

ПРАКТИКА

«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СКУЛЬПТОР»

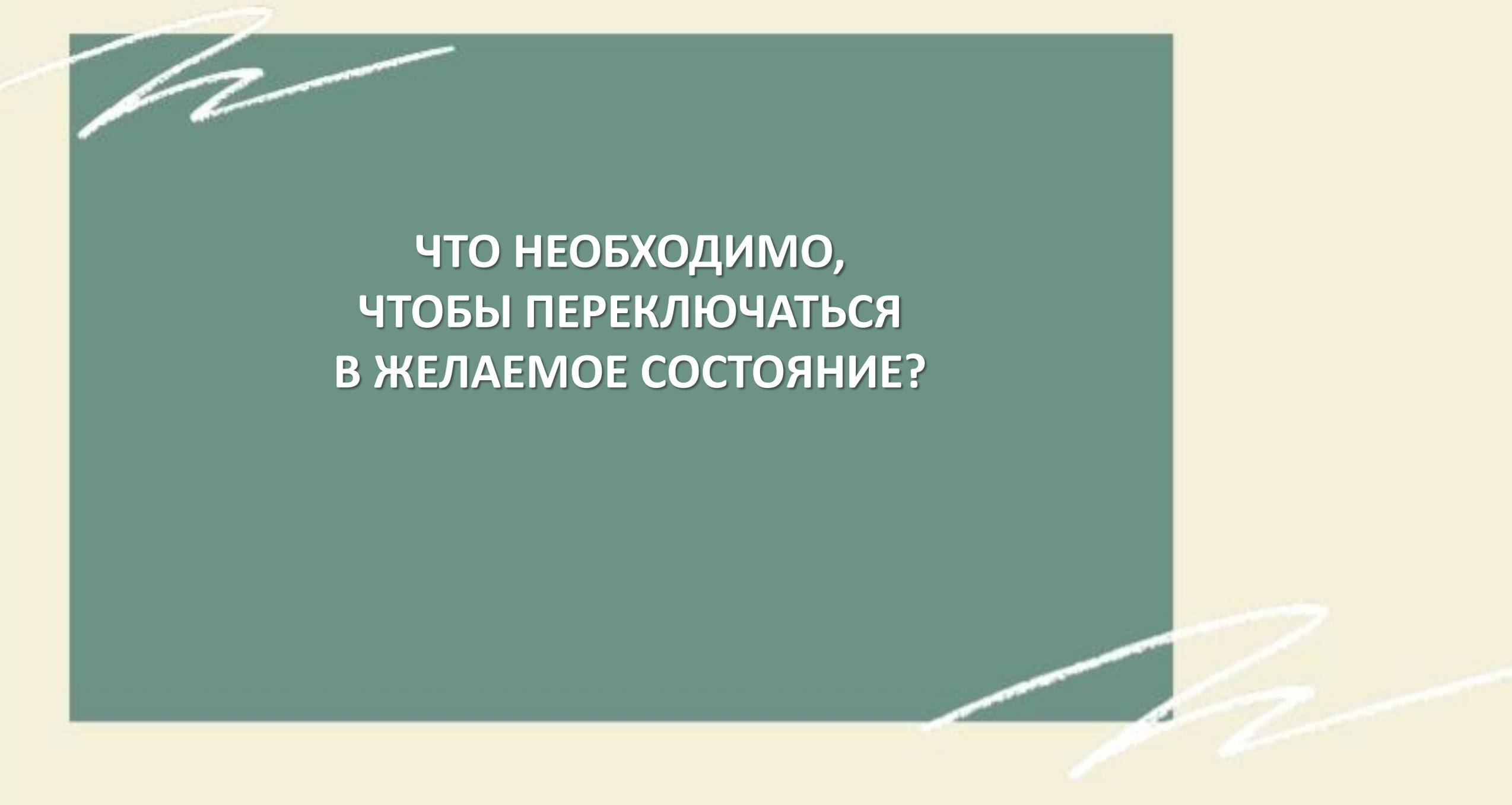
- Где в теле наблюдаете ощущение?
Какого цвета ваше состояние?
Из чего состоит, какой консистенции...
Какой температуры, веса...
Есть движение или нет?
- Чтобы Вы хотели с этим сделать? Опишите желаемые ощущения.
- Что замечаете? Опишите изменения.
- Что бы Вы дальше хотели с этим сделать?



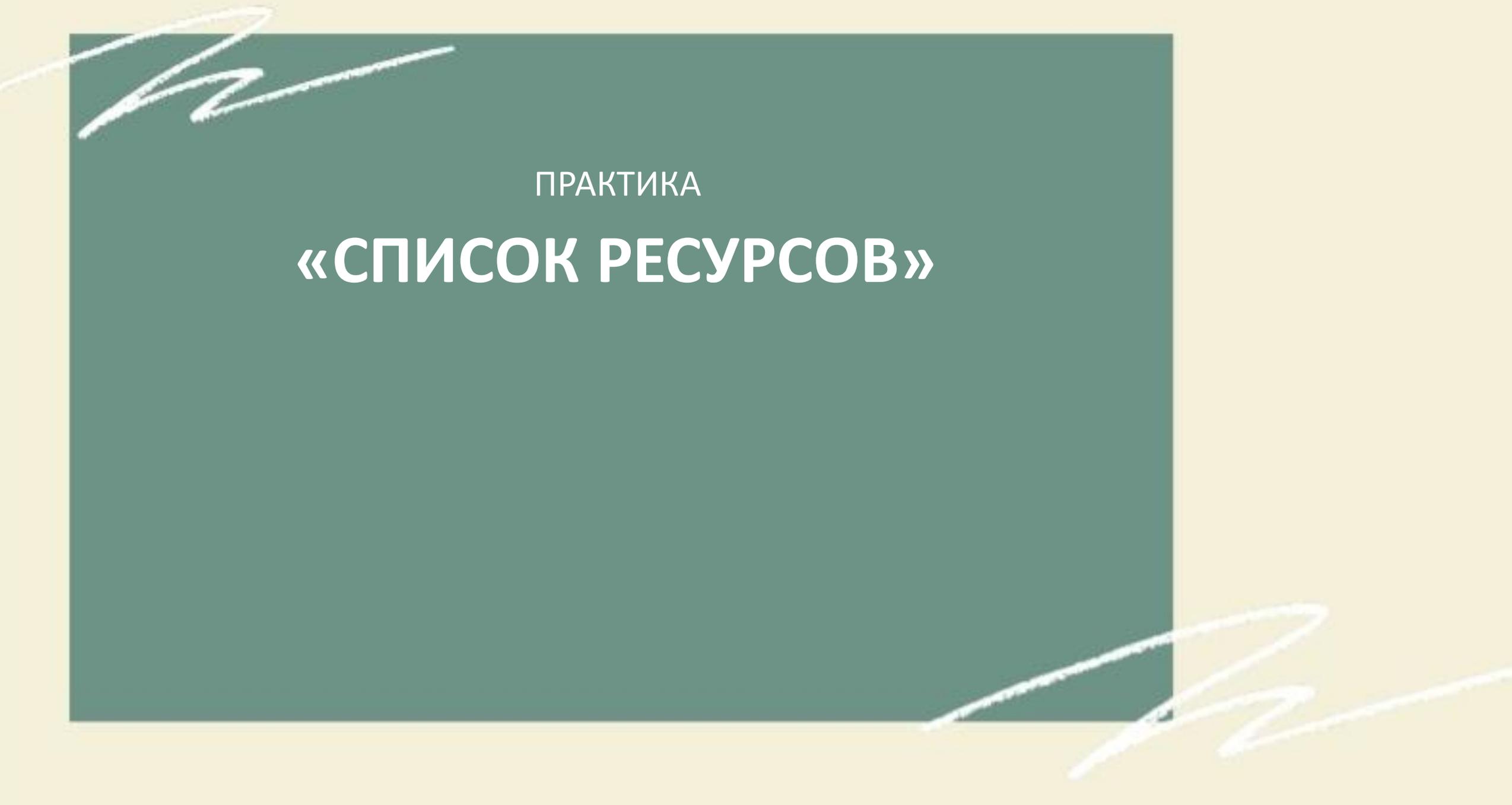
ПРАКТИКА

«ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СКУЛЬПТОР»

1. Осознать, что оказались в ситуации стресса. Принять.
 2. Исследовать свое состояние через наблюдение.
 3. Понять какое состояние желаете вместо этого (вспомнить)
 4. Переключить себя в желаемое состояние.
 5. Принять решение о дальнейших действиях.
- 



**ЧТО НЕОБХОДИМО,
ЧТОБЫ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ
В ЖЕЛАЕМОЕ СОСТОЯНИЕ?**



ПРАКТИКА

«СПИСОК РЕСУРСОВ»



КАКИЕ ШАГИ ВЫ СЧИТАЕТЕ
САМЫЕ ВАЖНЫЕ
В РАБОТЕ СО СТРЕССОМ?



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ?

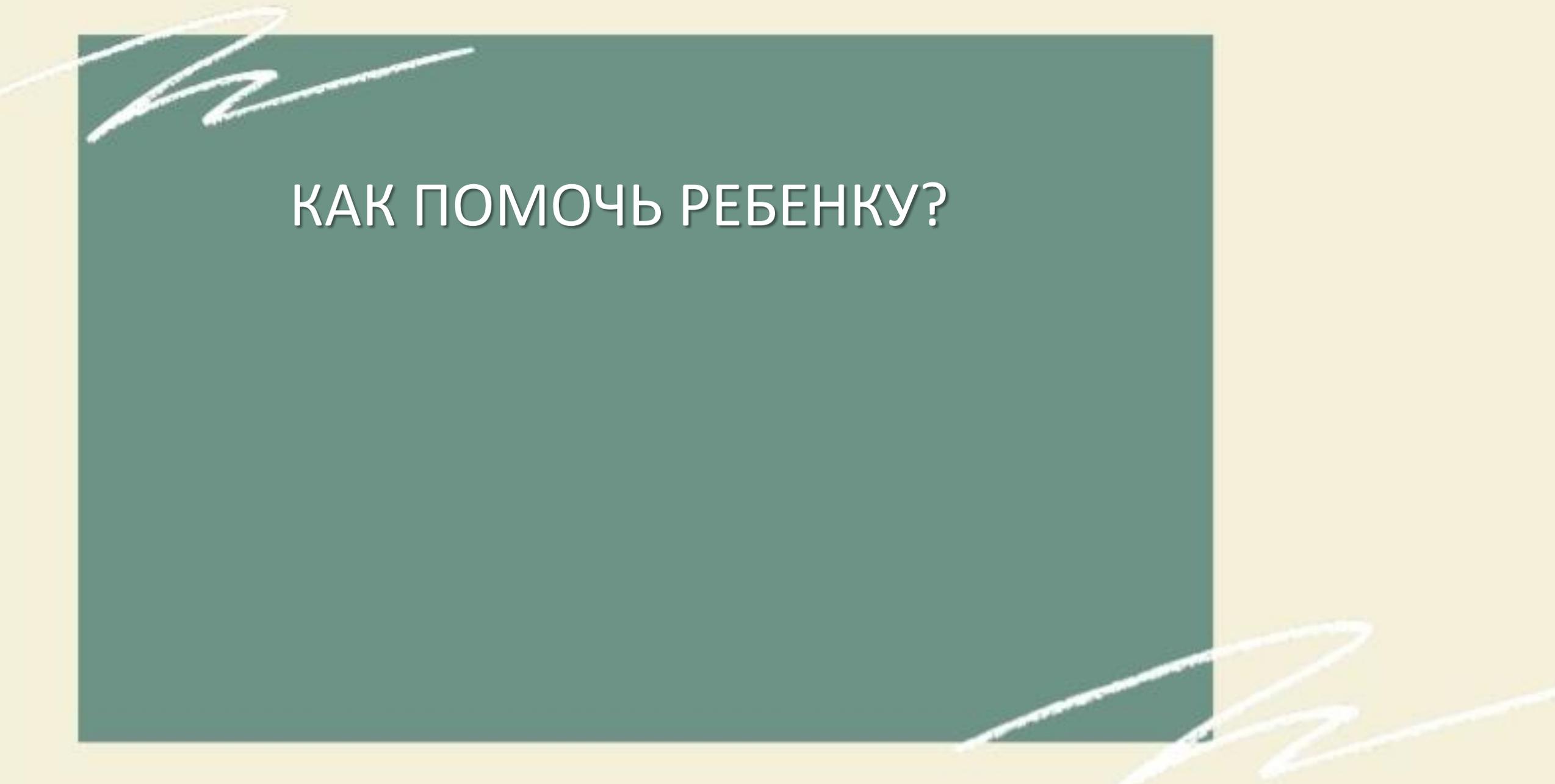
1. Принять ситуацию
2. Осознать реакцию
3. Понять какое состояние хотите в данный момент
4. Наблюдать переход в желаемое состояние
5. Принять решение о дальнейших действиях





ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА ДЕТЕЙ





КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

- ✓ Принять
- ✓ Не отрицать
- ✓ Быть рядом
- ✓ Выслушать без оценок
- ✓ Назвать чувство, эмоции
- ✓ Спросить о его потребностях
- ✓

РАЗВИВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ



КАКИМ (КАКОЙ)
Я ХОЧУ БЫТЬ В НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ?

Напишите 3-5 определений





КАКИМ (КАКОЙ) Я ХОЧУ БЫТЬ В НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ?

1. Напишите 3-5 определений
 2. Что Вы сделаете для этого в ближайшие 3 дня?
- 

ЧТО ДЛЯ ВАС
БЫЛО ЦЕННЫМ
В ЭТОЙ ВСТРЕЧЕ?

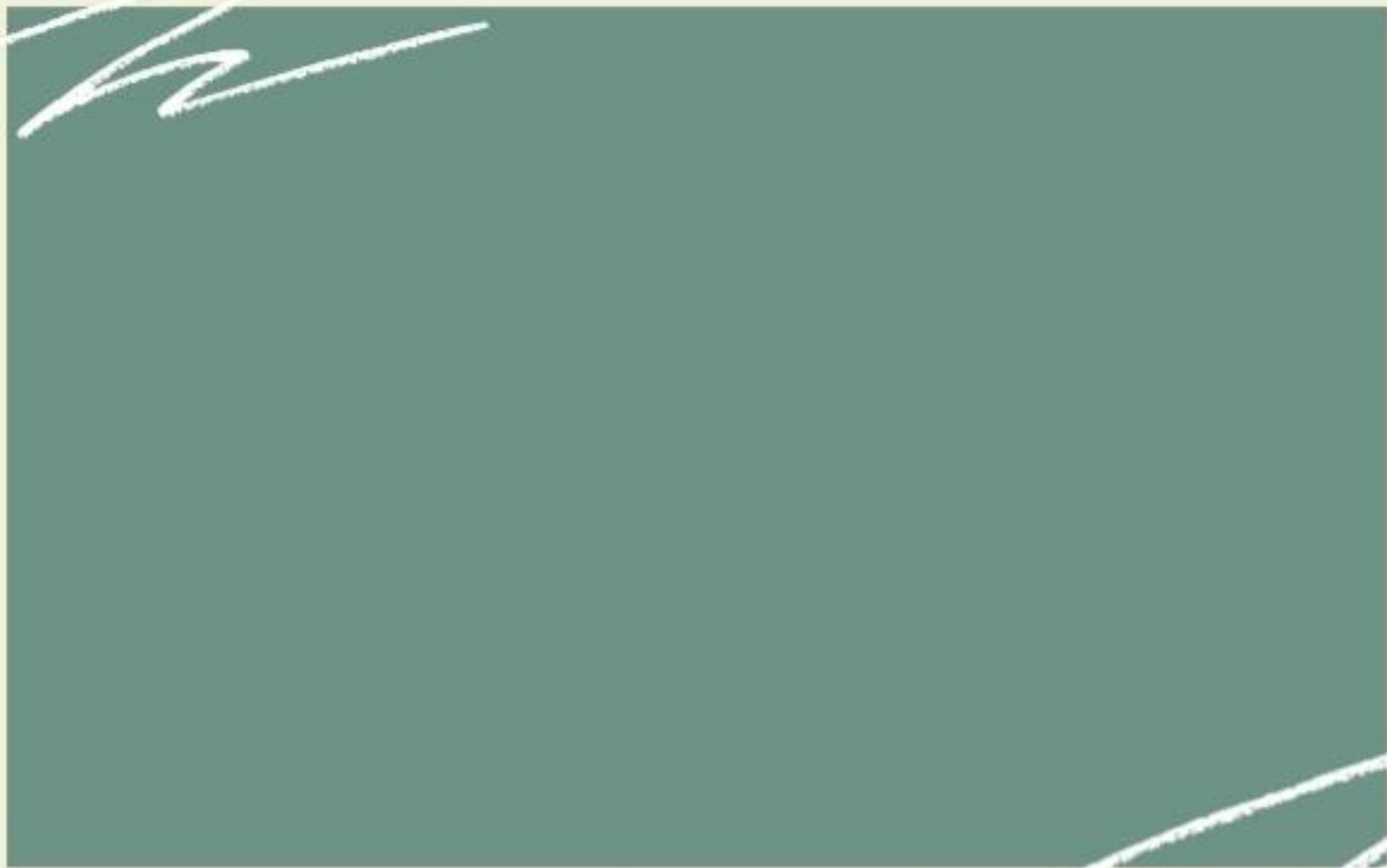




*БЛАГОДАРЮ
ЗА ВАШУ ИСКРЕННОСТЬ
И
АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ*

*Ирена Ивлева
irenaivleva@mail.ru
FB*





[Handwritten signature]

[Handwritten signature]