

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АРМАВИРСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**СТРЕСС- МЕНЕДЖМЕНТ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПЕДАГОГА**

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

- **Стресс — это состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях.**
- **Негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации.**

ПРИЧИНЫ

- * **перегрузки;**
- * **конфликтные ситуации;**
- * **систематические нововведения;**
- * **неудовлетворенность социальным статусом.**



СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Организационный

- * создание благоприятного микроклимата;
- * система обратной связи;
- * участие сотрудников в принятии решений;
- * четкое определение границ личной ответственности;
- * социальная и административная поддержка.

Индивидуальный

- * релаксация;
- * концентрация;
- * дыхательные практики

Армавирский медицинский колледж



Армавирский медицинский колледж



Армавирский медицинский колледж



Армавирский медицинский колледж





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**