***Защитный лист***

**Слайд 1.** **В наше время человечество активно осваивает полярные** области планеты, горы, Мировой океан, нередко сталкиваясь с воздействием экстремальных условий жизнедеятельности, то есть со стрессом. Известно, что при этом резко возрастают как психологические нагрузки, так и требования к физиологической стабильности человека. В своей жизни практически каждый человек испытывал стресс, и в наши дни часто говорят о стрессе. Именно поэтому я считаю, что данная тема является актуальной, так как стресс – это часто встречаемое явление в жизни. Человек сталкивается со стрессом, хоть и не значительным, но буквально ежедневно.

Мы живем среди людей и событий. Событие, может быть каким угодно – хорошим или плохим, но оно часто сопровождается стрессом. Стресс присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов во всех сферах человеческой жизни и деятельности, несомненно.

**Слайд 2.** **Цель моей курсовой работы: исследование природы,** признаков, причин стресса и стрессовых ситуаций в организации. Как может руководство повышать благосостояние своих сотрудников и производительность организации. Однако даже в наиболее прогрессивной и хорошо управляемой организации существуют ситуации и характеристики работы, которые отрицательно воздействуют на людей и вызывают в них чувство стресса. Чрезмерный стресс может оказаться в высшей степени разрушительным для индивидуума, а, следовательно, для организации. Таким образом, это еще один фактор, который должен понимать проницательный руководитель и научиться нейтрализовать его для обеспечения полной эффективности.

Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой, но и важнейшим инструментом тренировки и закаливания, ибо стресс помогает повышению сопротивляемости организма, тренирует его запретные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде.

**Слайд 3.** **Задачами курсовой работы являются:**

изучить природу стресса;

охарактеризовать стресс и стрессовое напряжение;

изучить признаки стрессового напряжения;

причины стресса и как управлять стрессовыми ситуациями (собой, другими);

исследовать способы управления стрессовыми ситуациями.

Кроме причин появления стрессов, в работе анализируется стрессовое состояние организма – стрессовое напряжение, его основные признаки и причины. Уделяется внимание и способам борьбы со стрессом, а также стрессовый и нестрессовый стиль жизни.

Необходимо выяснить, что такое стресс и основные причины его возникновения. Выяснить, как можно бороться со стрессами, но для этого необходимо узнать, как он влияет на человеческий организм.

*Курсовая работа состоит из введения, основной части и заключения.*

**Слайд 4. Стресс** - это психологическое состояние человека, в котором он ощущает сильное напряжение и страдание. Стресс существенно снижает эффективность работы человека, поэтому руководителю важно создать такие условия для работы, в которых его сотрудники будут чувствовать себя спокойно и уверенно. Стресс прямо или косвенно увеличивает затраты на достижение целей предприятия.  
 Избежать стрессов не удается ни одному человеку, поэтому опасность они приобретают только в том случае, если оказываются слишком длительными.  
 **Слайд 5.** **Некоторые специалисты по менеджменту считают,** что *стресс* может иметь и положительное значение, так как он может быть вызван сложной новой ситуацией, которая даст толчок к мобилизации всех сил для ее решения или откроет новый этап в развитии человека.  
В стрессовом состоянии человек проявляет признаки тревоги и смятения, но затем его поведение принимает либо защитный характер по отношению к причинам стресса, либо атакующий.

Стрессовое напряжение – это напряженное состояние организма, т.е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию). Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение. **Слайд6.**

**Слайд 7. Определить все признаки и симптомы стресса довольно таки трудно,** поскольку стресс – очень субъективный феномен, и у каждого из нас он может отличаться тем или иным образом. Вещи, от которых один человек может страдать долгое время, могут доставлять удовольствие другому человеку. Мы реагируем на стресс по-разному. Кто-то краснеет, кто-то начинает активно кушать, кто-то бледнеет, кто-то начинает худеть. Существует множество физических и эмоциональных реакций на стресс.

Очень важно научиться распознавать, когда ваш уровень стресса достиг точки, где вы уже не можете его контролировать. Для этого необходимо быть осознанным о том, кто вы, где находитесь, и что делаете. Стресс может быть вашим самым лучшим другом или же злостным врагом. Вот только не каждый человек может определить, когда приходит стресс, и сколько времени он хозяйничает в вашем организме. Стресс коварен и подбирается к вам незаметно. Вы можете даже не осознавать, что испытываете стресс. Можете даже привыкнуть к нему, и не замечать его. И всё бы хорошо, но стресс даже в такой форме может продолжать ослаблять ваш организм, лишая вас многих возможностей.

Тот тип стресса, который имеет отношение к руководителям, характеризуется чрезмерным психологическим или физиологическим напряжением. Исследования показывают, что к физиологическим признакам стресса относятся язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце. Психологические проявления включают раздражительность, потерю аппетита, депрессию и пониженный интерес к межличностным и сексуальным отношениям.

**Слайд 8. Было бы бессмысленно перечислять все возможные причины** возникновения стресса. Все мы разные, у каждого из нас сформированы свои собственные шаблоны мышления, каждый из нас имеет за плечами уникальный жизненный опыт, у каждого из нас есть своё собственное отношение к жизни и возникающим в ней ситуациям. А потому стрессовых ситуаций великое множество, однако, каждую из них связывает один простой момент – ситуация либо на самом деле угрожает нашей жизни или благополучию, либо, угроза ситуации является вымышленной.

**Слайд 9. Стресс может проявляться в организациях, как с** положительной, так и с отрицательной стороны. Положительные стороны (свадьба, повышение по службе, неожиданный значительный доход). Отрицательные стороны (смерть, развод, понижение по службе и т.д.) Стресс в основном отражается на здоровье человека, а значит, и на производительности организации (пониженное количество и качество выпускаемой продукции), если сотрудник находится в отрицательном стрессовом напряжении, то это негативно сказывается на реализации (сбыта) продукции.

**Слайд 10. Стрессы в жизни неизбежны. Однако если они причиняют** вред человеку, сотрудникам, предприятию, то на них необходимо реагировать очень серьезно. Есть два способа приспосабливаться к стрессам. Первый — через изменения в политике, структуре производства, в требованиях, а при необходимости и в других условиях, способствующих устранению источников стрессоров. Второй подход имеет отношение уже непосредственно к стрессам и состоит в том, чтобы попытаться справиться с ними индивидуально или на уровне организации.

**Слайд 11. Индивидуальные программы по нейтрализации стрессов** включают медитацию, тренинг, упражнения, диету и даже молитву. Эти программы "работают" для некоторых людей. Они помогают человеку лучше чувствовать себя, расслабиться, восстановить силы.

**Слайд 12. Существуют также программы нейтрализации стрессов на** уровне всего предприятия. Специалисты фирмы могут использовать знания о стрессах и здоровье работников для построения и применения на уровне организации специальных семинаров. Эти специалисты, кроме того, могут рекомендовать структурные, производственные и другие изменения, которые способствовали бы в конечном итоге улучшению самочувствия сотрудников фирмы.

Программа может быть нацелена и на выявление индивидуальных стрессоров.

Идеальным будет такое положение, когда производительность находится на возможно более высоком уровне, а стресс – на возможно более низком. Чтобы достичь этого, руководители должны научиться справляться со стрессом в самих себе.

Руководитель и работники могут только контролировать и уравновешивать уровень стресса в целях не потерять уровень производительности и межличностных отношений.

Следовательно: шаги, которые следует предпринять, чтобы сделать эффективным организационные перемены – это давление и стимулирование, вмешательство и переориентация, диагноз и признание, изобретательность и обязательное участие, экспериментирование и научный поиск, а также поддержка и принятие чужого мнения.

Часто рекомендуется участие всех работников в процессе перемен, но в некоторых ситуациях, связанных с переменами, оно может оказаться нежелательным.

Чрезмерный стресс может быть вызван слишком большим или слишком маленьким объемом работы, конфликтом или неопределенностью ролей, скукой, физическими факторами и различными событиями личного характера

**Слайд 13. В итоге можно прийти к выводу, что существуют различные** способы управления собой в стрессовой ситуации и способы управления другими, которые предполагают большую работу над собой, развитие коммуникативных умений, навыков, воспитание такого волевого качества как: выдержка (самообладание), умение использовать различные методики релаксации.

**Спасибо за внимание!!!**