**Практическое занятие по просветительской деятельности**

**Тема: «Стрессоустойчивость как способ предупреждения конфликтов»**

Цель- формирование и укрепление личностных свойств при переживании стресса.

Адресат: студенты 1-4 курсов.

Форма работы: индивидуальная, групповая.

Ход занятия.

Кто не мечтал со спокойным сердцем общаться с высоким начальством и, не моргнув глазом проходить мимо обидчиков! Как было бы здорово не переживать по пустякам и быть «как рыба в воде» в любой самой неожиданной ситуации! Но, если все это не о вас, не стоит унывать и говорить себе: «Я неудачник… Я так не смогу». Нужно просто развивать свою стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость – это способность человека адекватно реагировать на стрессовые факторы, быть эффективным в любой ситуации, переносить различные нагрузки. Высокая стрессоустойчивость – обязательное требование для множества специальностей. Однако она важна не только в профессиональной сфере: жизнь обычного человека просто переполнена стрессами, и он должен уметь противостоять им, чтобы сохранить психическое и физическое здоровье. На каждого из нас выливается такой поток информации и предъявляются такие высокие требования, что даже для домохозяйки стрессоустойчивость становится важной характеристикой психической организации.

Уровень стрессоустойчивости зависит от:

* наследственных особенностей нервной системы и характеристик личности;
* становления человека в детские годы;
* собственных усилий по тренировке личностных качеств.

Таким образом, даже при изначально низкой стрессоустойчивости мы вполне можем ее укрепить. Главное, поставить себе задачу и приступить к ее выполнению. Что для этого нужно? Сначала разберемся, чего мы хотим достичь.

Вашему вниманию предлагается посмотреть видеоматериал о стрессах. Для просмотра материала перейдите по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=G89ViyenUIE>

Рефлексия:

|  |  |
| --- | --- |
| Вопрос | Ответ |
| Что первично конфликт или стресс?  Аргументируйте свой ответ. |  |
| В чем отличие понятий «конфликт» и «стресс»? Аргументируйте свой ответ. |  |
| Как связана между собой профилактика стресса и разрешение конфликта?  Аргументируйте свой ответ. |  |

Почта для отправления ответов: [julsemenova@mail.ru](mailto:julsemenova@mail.ru)

*Дополнительные литературные источники:*

1. Король Л.Г, Малимонов И.В, Рахинский Д.В. КОНФЛИКТОЛОГИЯ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ для студентов, обучающихся по направлениям 37.04.01 Психология, 38.04.02 Менеджмент,38.03.03 Управление персоналом
2. Лукин Ю.Ф. Конфликтология : управление конфликтами : Managementoftheconflicts : учебник для ву зов / Ю.Ф. Лукин. — М. : Академический Проект ; Гаудеамус, 2007 -799 с.
3. Хохлов А. С. Конфликтология. История. Теория. Практика: учебное пособие / А. С. Хохлов. – Самара: СФГБОУВПОМГПУ, 2014 – 312 с.

***Интернет - ресурсы:***

1. Библиотека по литературе «Деловое общение». - Режим доступа: *https://booksbunker.com/feliks\_kuzin/82700/1.html*
2. Электронный ресурс youtube.com - Режим доступа:<https://www.youtube.com/watch?v=ET7GCaKuRd8>
3. Электронная библиотека ЛИТМИР. - Режим доступа: <https://www.litmir.me/br/?b=128638&p=1>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!