**Empowered by Stress: How to be Efficient in Non-Standard Situation\_Home Task**

**Индивидуальная программа адаптации инструментов по управлению стрессом**

**Напишите какие инструменты / техники вы планируете применять из тех, которые проходили на тренинге или из тех, о которых вы знаете из других источников. Опишите для каких ситуаций планируете применять каждую технику**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Метод/интрумент/практика** | **В каких ситуациях/ с какими людьми я смогу это использовать?** |
| 1 | Техника самосострадания (представить, что вы относитесь к самому себе, как к лучшему другу) – помогает разделить личное от общей картины | В ситуациях с близкими людьми, в эмоциональных ситуациях |
| 2 | Занятие спортом, соблюдение режима дня, питье воды и травяных чаев | При накопительной усталости. Больше профилактика |
| 3 | **Посмотреть на ситуацию в перспективе.** Будет ли она иметь такое же важное значение через 5 дней, неделю или месяц | В ситуациях с семьей, друзьями и близкими людьми, в эмоциональных ситуациях |
| 4 | Техника диссоциации - Линия времени (помогает отстраниться от лишних эмоций) | В любых ситуациях, когда причины стресса нам самим не очевидна или стресс окрашен эмоциями, и нужно выявить причину нашей собственной реакции. Ситуации с близкими людьми, или коллегами, и тд. |
| 5 | Техника диссоциации - Кинотеатр (помогает лишить ситуацию лишней эмоциональной окраски) |
| 6 | Техника диссоциации - лифт | В ситуациях, когда нужно совладать со стрессом и взять под контроль свои реакции, чем скорее, тем лечше. Когда нужно принимать решения |
| 7 | Техника работы с телом - Квадрат | В напряженных ситуациях, когда чувствуем, что накатывает стресс, и нужно его быстро пресечь и скрыть, убрать видимые телесные симптомы стресса и уменьшить ощущение волнения и расслабить ум и тело |
| 8 | Техника работы с телом – Пальто/Шинель |
| 9 | Изменение глубинных убеждений и эмоций | В различных ситуация, когда наша задача — найти убеждения, которые запускают негативные мысли, и нейтрализовать их. А еще лучше — превратить в положительные |
| 10 | Техника Бросить якорь | В ситуациях, когда нужно остановить наатывающий стресс и не дать ему развиться. В рабочих, волнительных ситуациях, во время интервью или важных переговоров, встреч |
| 11 | Техника Перезагрузка | В ситуациях, когда мы можем застрять в ситуации или в сказанном сгоряча. Актуальна с близкими людьми, когда нужно суметь переключить фокус и посмотреть на ситуацию в общем или под другим углом |
| 12 | Смехотерапия | В ситуациях, когда стресс вызван собственными страхами и переживаниями, но другим они могут быть не понятны (например, страх публичных выступлений) |
| 13 | Медитативные и дыхательные практики | В ситуациях, когда стресс накопительный и регулярный, от усталости или эмоционального выгорания |
| 14 | Формирование навыков релаксиций (смена обстановки, найти хобби или увленение, планирование своих задач и времени, релаксивная музыка, регулярный активный отдых) |