



ШКОЛА  
УСПЕХА

# ПРАВИЛА ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

Все, что обсуждается в группе, остается в группе.

Мы обсуждаем то, что происходит здесь и сейчас.

Мы активны.

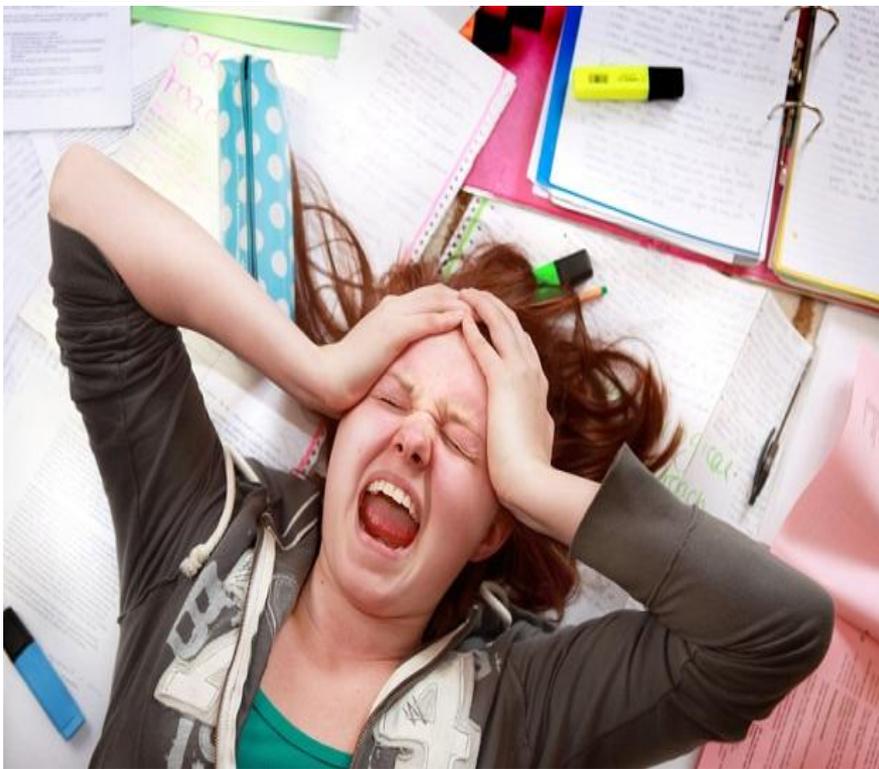
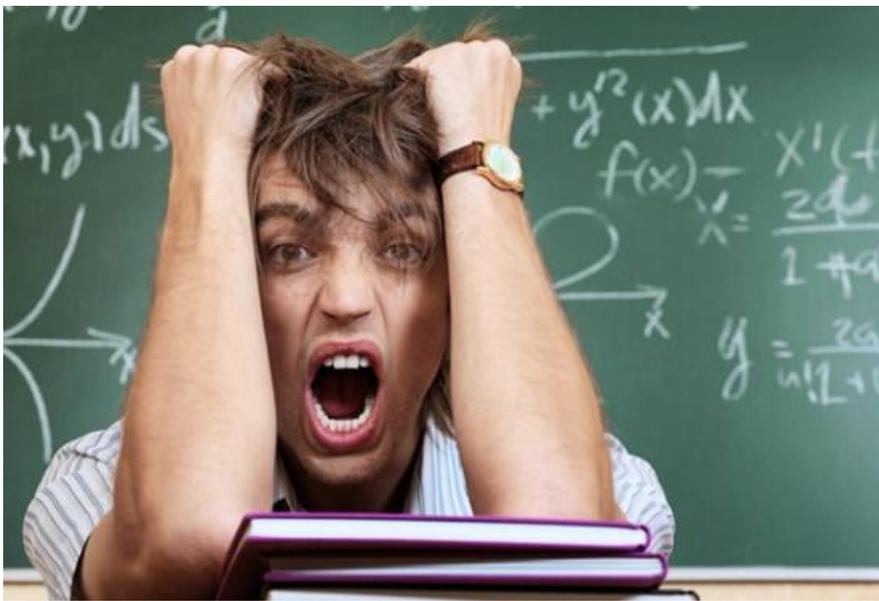
Мы доброжелательны и не осуждаем других.

Мы не перебиваем друг друга.



# Пирамида потребностей А. Маслоу





# Признаки и симптомы стресса



Когнитивные симптомы	Эмоциональные симптомы
Проблемы с памятью	Депрессия или волнение
Неспособность сконцентрироваться	Раздражительность или вспыльчивость
Недальновидность	Невозможность расслабиться
Видят только отрицательные моменты	Угнетенное состояние
Постоянное волнение	Чувство одиночества и изоляции
Постоянные тревожные мысли	Резкие перемены настроения, внезапные вспышки гнева

# Пирамида потребностей А. Маслоу



## Способы борьбы со стрессом

- регулярно питаться и заниматься спортом;
- избегать чрезмерного употребления кофеина, который может вызывать чувство беспокойства и взволнованности;
- отказаться от вредных привычек;
- развивать уверенность в себе;
- научится справляться со сложными задачами, например, разделить задание на несколько маленьких;
- избавится от негативного настроения: заменить фразу “Моя жизнь никогда не наладится” на “Хотя я и нахожусь в безнадёжной ситуации, но если приложить усилия, все изменится на лучшее”;
- научиться принимать позитивный результат работы, а не идеальный, перестать требовать совершенства от себя и других;
- переключиться на что-нибудь хорошее, вспомнить счастливые моменты.

сегодня я узнал...  
было интересно...  
было трудно...  
я понял, что...  
теперь я могу...  
я почувствовал, что...  
я приобрел...  
я научился...  
у меня получилось ...  
я смог...  
я попробую...  
меня удивило...  
мне захотелось...

