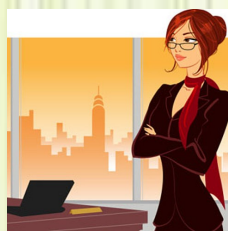


КОЛОНКА РЕДАКТОРА

В ДВИЖЕНИИ!



Слишком активный, порой жесткий, а иногда и просто беспощадный, образ жизни современного человека становится причиной неизбежного стресса. Изменить ритм мало кому удастся! Ощущение - будто ты сел в поезд, который невозможно остановить!

И понимаешь: что-то не так, неправильно, что надо менять жизнь, но... есть обязанности, ответственность и непреодолимое желание успеть выполнить свой максимум за 24 часа! А многие из нас продолжают работать и в ночные часы, сидя за компьютером - в то время, когда мозг, как и тело, должен отдыхать. А ведь это уже привычка, от которой не избавишься взмахом волшебной палочки!

Поэтому единственное, что в наших силах - это научиться противостоять стрессу, быть всегда начеку - в этом вам поможет рубрика «Это полезно!».

Несмотря на период отпусков, у большинства из нас работа продолжается и летом, а у многих - в еще более интенсивном режиме. Вдохновения, успехов в работе вам и летнего настроения без стрессов!

Анастасия Сокоушина
специалист по связям с общественностью

12 ФАКТОВ ПРО СТРЕСС!

1. Нередко стрессы называют «тихими убийцами». Люди, постоянно испытывающие стресс, могут сами не заметить, как у них разовьются болезни сердца, повысится кровяное давление, нарушится сердечный ритм.
2. Часто говорят, что от стресса седеют. На самом деле это миф!
3. При сильном стрессе происходит расширение зрачков. Так человек пытается получить о ситуации максимум визуальной информации.
4. Снизить уровень гормонов стресса позволяет смех.
5. Кортизол (гормон стресса) - причина накопления брюшного жира, расширения отдельных жировых клеток, что может привести к «болезненному» ожирению.
6. Если человек подвержен стрессам, вероятность его смерти от сердечных заболеваний, рака, заболеваний легких, цирроза печени наиболее высока. С такими людьми чаще всего происходят несчастные случаи.
7. Наиболее подвержены стрессам представители таких профессий, как: врачи, менеджеры, журналисты.
8. Ученые утверждают, что стресс - часть эволюционного процесса. Он необходим для выживания, так как на время повышает работоспособность, усиливает мозговую активность.
9. Стрессы делают кровь более густой, подготавливая так организм к травмам. В то же время в стрессовых ситуациях вероятность образования тромба очень велика.
10. Согласно результатам исследований, количество гормона стресса уменьшается при употреблении темного шоколада. Еще более полезным считается какао.
11. Распространенной реакцией организма на стресс является гипервозбуждение, приводящее к хронической бессоннице.
12. Первые упоминания о стрессах можно встретить у Гомера в «Илиаде»: герой поэмы Ахиллес жаловался на эмоциональный упадок и возникающие у него в голове мысли о самоубийстве.

ЛЕНТА СОБЫТИЙ



Совместно с консультантами Центра обучения:

- проведены консультации по этике в трех компаниях;
- прошло консультирование по финансовому планированию в двух компаниях;
- обеспечена работа внутреннего класса обучения в двух компаниях;
- разработана организующая схема для одной компании и начато создание должностных инструкций;
- проведен конкурсный отбор на должности специалиста по развитию, офис-менеджера;
- осуществлена адаптация PR-специалиста в двух компаниях;
- осуществлена адаптация офис-менеджера в одной компании;
- проведена консультация руководителей отделов по применению формул состояния;
- разработана система финансового планирования и ведется работа над внедрением системы ежемесячного планирования в одной компании;
- проведены индивидуальные консультации для трех владельцев бизнеса.

«После консультации специалиста Центра обучения произошли изменения в моей управленческой деятельности. Например, ранее, когда я ставила задачу перед сотрудником - позвонить клиенту по сложному вопросу, то звонок переносился, затягивался. Я сама часто делала эту работу, чтобы не упустить время и закрыть вопрос. Теперь же, применяя полученные рекомендации я добилась того, что сотрудник **сам** выполняет поставленную задачу».

М.В. Фирсова,
руководитель рабочей группы кадастрового отдела, ООО «Меридиан»

14-15 мая сотрудники **салона кожи и меха «Палето»** и **торговые представители компании «Премьер»** повышали свою квалификацию, приняв участие в бизнес-тренинге **«Эффективные продажи»**.

25 мая тренер-консультант провела **интерактивный семинар «Клиентоориентированность как составляющая эффективных продаж»**, участие в котором приняли сотрудники сети магазинов «Мануфактурная лавка».

ЭТО ПОЛЕЗНО: ОСВОБОЖДАЕМСЯ ОТ СТРЕССА!



Если вы научитесь расслабляться, то сможете использовать стресс ради достижения своих целей, сделаете его своим помощником, а не тем коварным врагом, который способен за короткие промежутки времени превратить

вашу жизнь в «ад».

Топ 10 техник по освобождению от стресса

1. Релаксация: глубокое дыхание, прогрессивная мышечная релаксация, визуализация, йога. Ваши первые попытки применять техники релаксации, возможно, будут «неуклюжими», однако со временем вы научитесь расслабляться, позволяя своему организму устранять последствия стресса. Длительная практика позволит вам оставаться спокойным и расслабленным даже в стрессовой ситуации.

2. Медитация. Это естественная техника глубокого расслабления, которая в долгосрочной перспективе может принести пользу для вашего здоровья. Вы можете попробовать любой из методов медитации и научиться управлять уровнем стресса. Чтобы медитировать совсем не обязательно присутствие наставника. Вы можете научиться медитации из книг, или учебных видео материалов.

3. Упражнения. Они способны освобождать вас от разочарования, они расслабляют мышцы, устраняют гормоны стресса и помогают лучше спать. Очень важно, чтобы упражнения были регулярными.

Вы можете делать обычные растягивающие и тонизирующие физические упражнения, а также йогу, бег по парку, ходьбу, езду на велосипеде или плавание. Физические упражнения помимо расслабления мышц запускают ответ релаксации в вашем организме, что способствует успокоению, улучшению настроения и избавлению от стресса.

4. Массаж. Научно было доказано, что массаж снижает уровень гормонов стресса в крови. Среди его позитивных воздействий – снижение кровяного давления и улучшение сна, уменьшение головных болей и расслабление мышц.

Если же во время массажа используются ароматические масла, его воздействие становится ещё более эффективным. Эфирные масла проникают в кровь и помогают успокоить наш мозг, облегчают стресс. А потому, не поленитесь записаться на массаж, ваше физическое и психическое здоровье гораздо важнее тех денег, которые вы потратите.

5. Управляемая визуализация - помогает ослабить испытываемый вами стресс. Представляйте себя в тихой приятной обстановке, которая позволяет вам ощутить спокойствие и расслабиться. Старайтесь при этом визуализировать очень детально.

Длительная практика визуализации поможет вам войти в состояние спокойствия и расслабленности в любое время и в любом месте. Вы сможете ослабить напряжение и снизить уровень стресса перед лицом неприятной ситуации, которая в других условиях вызвала бы у вас самые негативные эмоции, связанные со стрессом.

6. Музыка. Снятие напряжения через музыкальную терапию вполне обычное для большинства людей явление. Однако не каждая музыка ведёт к успокоению. Вам следует выбрать именно такую музыку, которая приятна лично вам, поскольку каждый из нас по-разному реагирует на тот или иной тип музыки.

7. Глубокое дыхание. Практикуя простые дыхательные упражнения, вы сможете снизить уровень стресса и поднять настроение за очень короткое время.

8. Ароматерапия. Многие эфирные масла, эссенции или растения, известны своими качествами снятия стресса.

Эфирные масла, которые используются в ароматерапии, можно просто вдыхать, добавлять в ванну, в массажное масло, использовать в качестве духов или освежителя воздуха.

9. Самогипноз. Во время самогипноза или самовнушения вы внедряете в своё подсознание позитивные установки, или же попросту аффирмации, среди которых могут быть настрои на успокоение, расслабление или уверенность в себе. Что угодно.

Самовнушение способствует уменьшению гормонов стресса и может быть очень эффективным инструментом по снижению уровня стресса, контролю тревоги и депрессии.

10. Юмор. Смех является одним из самых эффективных методов снижения уровня стресса и тревожности. Эффект юмора может быть просто удивительным. Когда вы смеётесь, в вашем организме снижается уровень гормонов стресса, таких как кортизол, увеличивается уровень эндорфина и укрепляется ваша иммунная система. Также, увеличивается потребление кислорода, стимулируется сердце, лёгкие и кровообращение.

Прислушайтесь к этим советам, и постарайтесь применять их в своей собственной жизни, это делает вас более устойчивым к стрессовым ситуациям, и, что вполне естественно, улучшает качество вашей жизни!

По материалам www.subscribe.ru