

# **Держим удар:** **сохранение психологической** **устойчивости в стрессе и** **конфликте**

**тренинг эмоциональной саморегуляции**

# Эмоции ↔ Разум

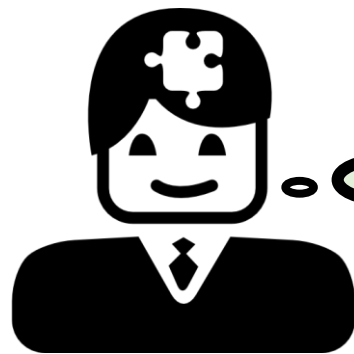
Сохраняйте баланс!



# Определите управляющий вектор



Альтернативы



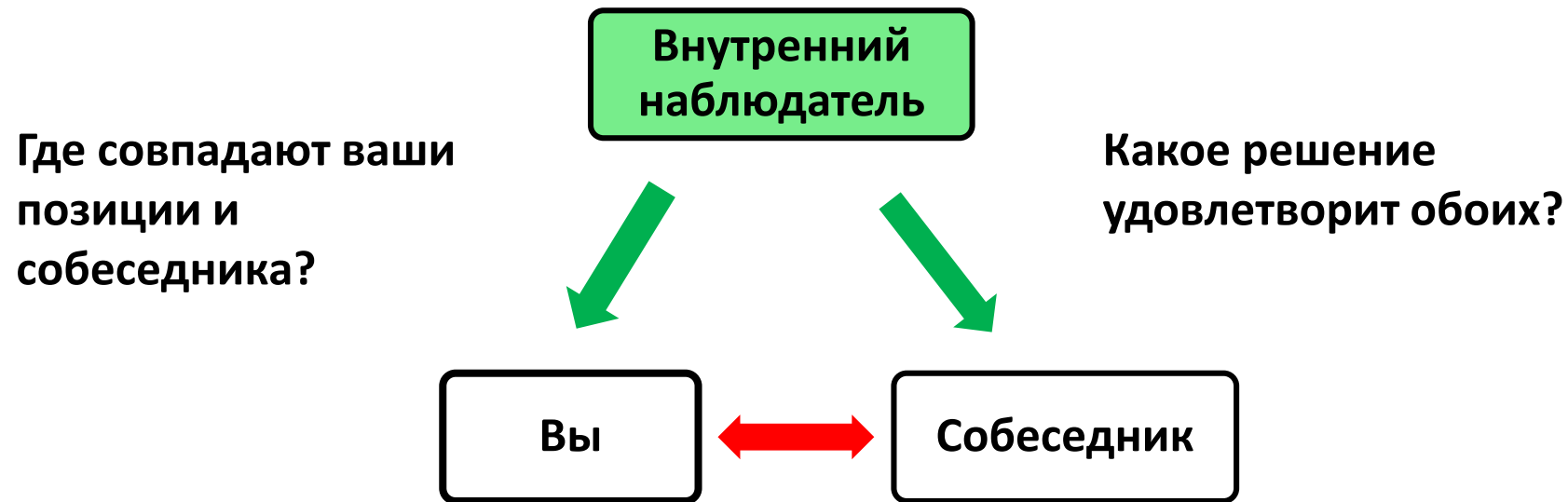
Ведите разговор  
удерживая вектор

# Работайте с задачей, не боритесь с человеком

Цель - снизить эмоциональную включенность

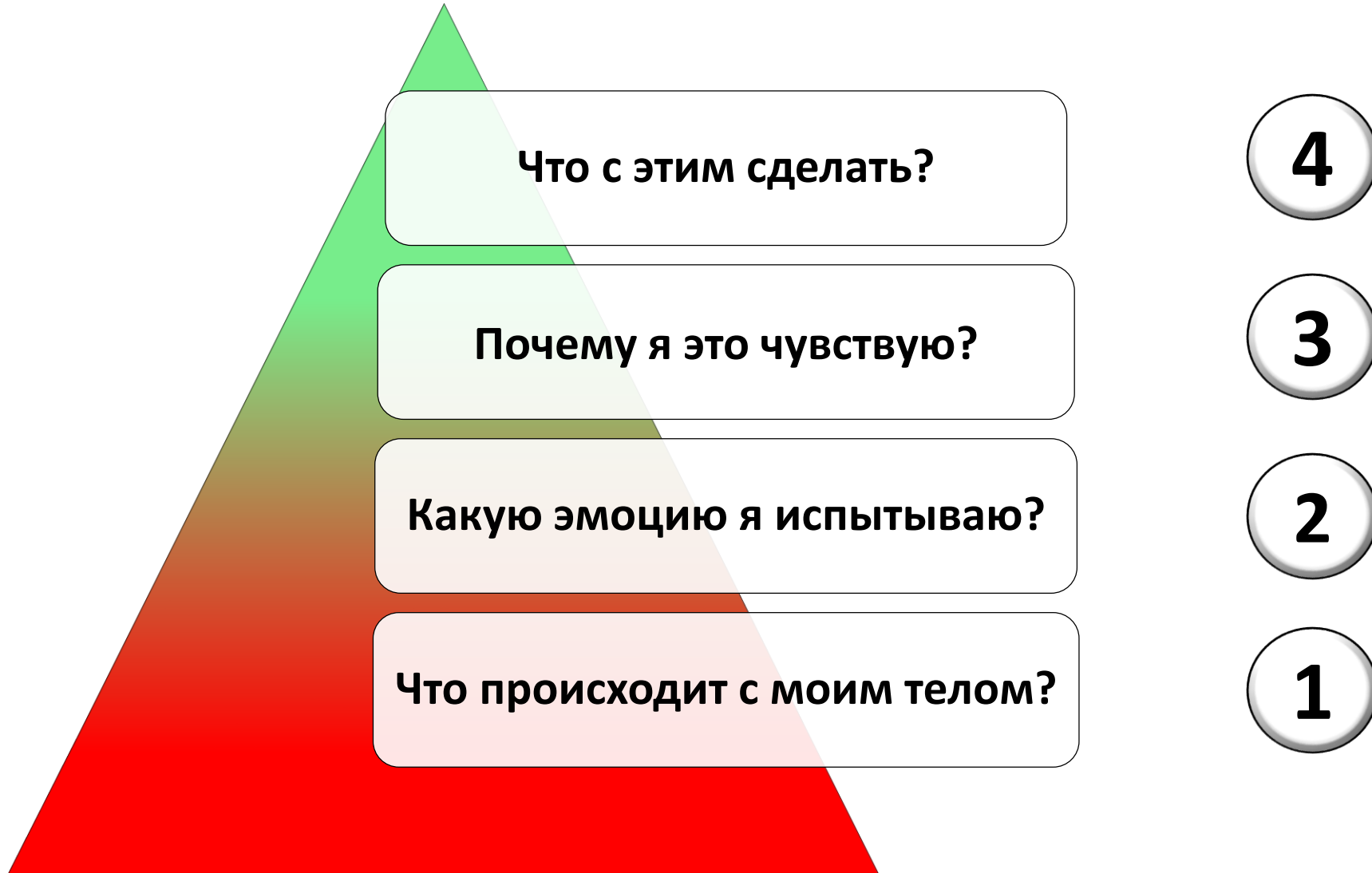


# Удерживайте наблюдающую позицию

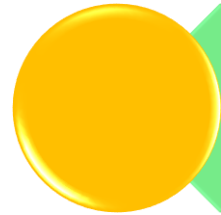


<b>ВЫ</b>		<b>СОБЕСЕДНИК</b>
Какие интересы Вы отстаиваете? Зачем Вам это?	<b>Интересы</b>	Какие его реальные интересы затронуты?
Чего хотите Вы?	<b>Желания</b>	Чего хочет собеседник?
Чего Вы реально опасаетесь?	<b>Опасения</b>	Не задеты ли его чувства? Чего он опасается?
Какое решение Вас устроит?	<b>Решение</b>	Предлагает ли он решение? Какое?

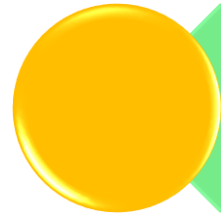
# Алгоритм управления эмоциями



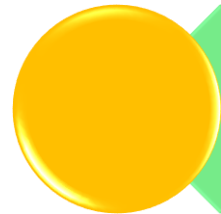
# Снимите эмоциональное напряжение



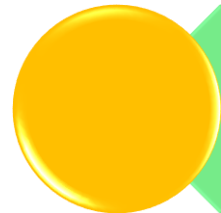
**Продышите эмоцию**



**Выразите через звук**



**Выразите через движение**



**Выразите через слово**

# Превратите негатив в свой ресурс

Цель - уменьшить раздражение и проявления нетерпимости





**Укрепляйте свою внутреннюю силу**

