

Быстрый и эффективный метод устранения стресса Михаэля Хильгерта

Антистрессовый метод немецкого бизнес-тренера Михаэля ХИЛЬГЕРТА, сертифицированный Федеральной службой профилактики ФРГ.

Он позволяет быстро устранить нежелательные последствия стресса.

HR может использовать его и для себя, и для того, чтобы помогать сотрудникам разного уровня снижать психоэмоциональное напряжение и устранять его последствия.



1. Замерьте у сотрудников уровень стресса. Экспресс-тест с надувным шариком



Замерять нужно, чтобы понять, во-первых, действительно ли человек в стрессе. Если да, каков его индивидуальный уровень. Случается, что сотрудник говорит, будто у него все в порядке. На самом деле он давно пребывает в стрессе.



Во-вторых, тестирование поможет выявить, какой фактор вызывает у человека стрессовое состояние. Скажем, события в личной жизни или неурядицы на работе.



В-третьих, Вы определите, кто из сотрудников выступает в роли генератора стресса. С ними надо работать в первую очередь.

Экспресс-тест «В стрессе ли Вы?»

В нем всего девять вопросов, сформулированных в таком стиле: «Как часто за последние 14 дней Вас что-то раздражало на работе?».

В конце тестирования Вы смотрите, насколько сильно надулся у каждого сотрудника шарик. Чем сильнее, тем выше уровень стресса у человека.

Полный тест «В стрессе ли Вы?» – далее.



Если сотрудник указывает в ответе на вопрос, что не было ни одного раздражающего фактора, то не дует в шарик.

Интересно, как сотрудник отвечает на вопросы: вместо ответа ему нужно дуть в воздушный шарик.

Если указывает, что был один раздражающий фактор, дует один раз.

Если насчитывает два, дует дважды. В опроснике указывается, когда и сколько раз дуть.

Тест «В стрессе ли Вы?»

Возьмите в руки воздушный шар и ответьте по очереди на указанные ниже вопросы. Действуйте согласно указаниям и вдуйте воздух в шар в зависимости от ответа.

Как часто за последние 14 дней Вы раздражались из-за уличного движения?

0 = не дуйте; 1 раз за последние две недели = 1 раз сильно подуйте; 2 раза за последние две недели = 2 раза сильно подуйте; 3 раза за последние две недели = 3 раза сильно подуйте.

Как часто за последние 14 дней Вы раздражались на членов своей семьи?

0 = не дуйте; 1 раз за последние две недели = 1 раз сильно подуйте; 2 раза за последние две недели = 2 раза сильно подуйте; 3 раза за последние две недели = 3 раза сильно подуйте.

Как часто за последние 14 дней Вас что-то раздражало на работе?

0 = не дуйте; 1 раз за последние две недели = 1 раз сильно подуйте; 2 раза за последние две недели = 2 раза сильно подуйте; 3 раза за последние две недели = 3 раза сильно подуйте.

Насколько Вы довольны своей нынешней финансовой ситуацией?

Все устраивает = не дуйте; не все устраивает = 1 раз сильно подуйте; вовсе не устраивает = 2 раза сильно подуйте.

Насколько Вы довольны своей нынешней личной ситуацией?

Все устраивает = не дуйте; не все устраивает = 1 раз сильно подуйте; вовсе не устраивает = 2 раза сильно подуйте.

Насколько Вы довольны своим здоровьем на данный момент?

Все устраивает = не дуйте; не все устраивает = 1 раз сильно подуйте; вовсе не устраивает = 2 раза сильно подуйте.

Насколько Вы довольны политической ситуацией в мире?

Все устраивает = не дуйте; не все устраивает = 1 раз сильно подуйте; вовсе не устраивает = 2 раза сильно подуйте.

Насколько Вам удалось осуществить свои мечты?

Все осуществилось = не дуйте; не все осуществилось = 1 раз сильно подуйте; ничего не осуществилось = 2 раза сильно подуйте.

Вы счастливы?

Очень = не дуйте; не очень = 1 раз сильно подуйте; скорее нет = 2 раза сильно подуйте.

2. Определите источник стресса у сотрудников

Что такое стресс? Это реакция организма на раздражители. У таких раздражителей три источника.

Первый источник: здоровье человека. К примеру, обострение хронических заболеваний или ожирение.

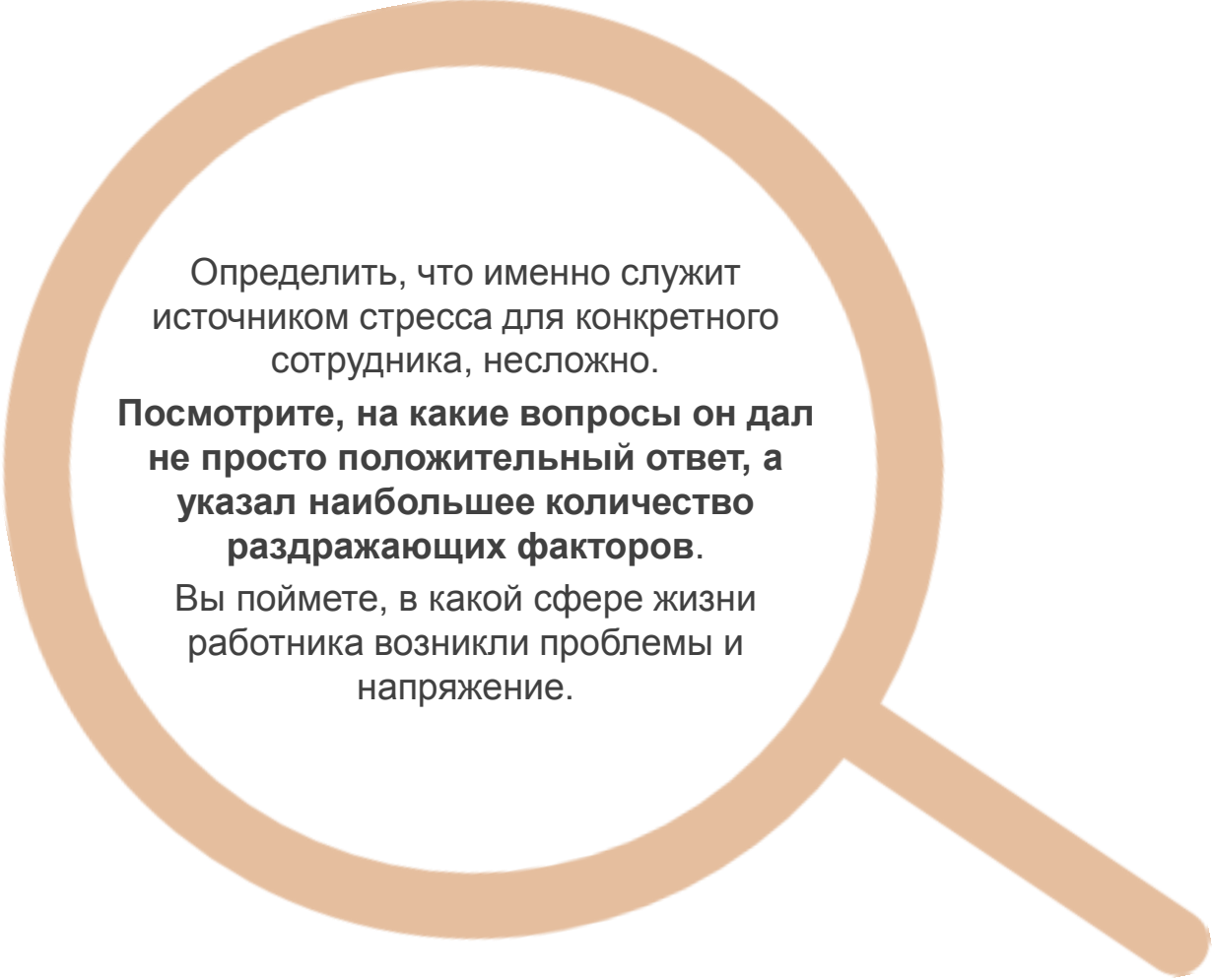


Второй источник: профессиональные проблемы. Скажем, сотрудник боится быть уволенным и оказаться на улице, начальник управляет директивно, не приветствует инициативу и предложения, которые связаны с изменениями.



Третий источник: личные факторы. К примеру, проблемы с друзьями, неблагоприятные отношения в семье или изменение места жительства.





Определить, что именно служит источником стресса для конкретного сотрудника, несложно.

Посмотрите, на какие вопросы он дал не просто положительный ответ, а указал наибольшее количество раздражающих факторов.

Вы поймете, в какой сфере жизни работника возникли проблемы и напряжение.

HR-директор подошел к руководителю отдела маркетинга и спросил, в ответ на какие вопросы он указал больше всего раздражающих факторов. Управленец ответил, что на два вопроса: «Как часто за последние 14 дней Вы раздражались на членов своей семьи?» и «Насколько Вы довольны своей нынешней личной ситуацией?».



HR поинтересовался, чем это вызвано. В ходе разговора руководитель отдела объяснил: внезапно выяснилось, что ему необходимо сделать несложную операцию. Ее назначили на 25 мая. Но на это время ранее управленец приобрел путевку на Сейшельские острова с женой и маленьким сыном. Перенести операцию нельзя, поездку – тоже. Во всяком случае без финансовых потерь.

Директор по персоналу предложил ему помощь: оплатить за счет компании операцию, чтобы снизить финансовые потери. Через некоторое время HR случайно встретился с руководителем отдела и заметил, что он выглядит бодрым. Побеседовав с ним, глава службы персонала убедился: уровень стресса управленца снизился.

3. Выявите генераторов стресса

Это сделать несложно.

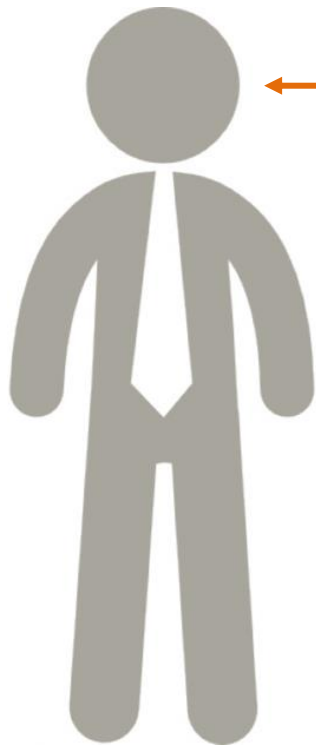
Генераторами стресса считайте сотрудников, у которых шарик надулся до предела или даже лопнул. Они – источники стрессовых ситуаций для всего подразделения, в котором работают.

Причем не обязательно такие сотрудники скандалят или задирают коллег. Порой такие люди сидят и молчат, но окружающим плохо.

С генераторами стресса работайте в первую очередь.



4. Определите этапы развития стресса



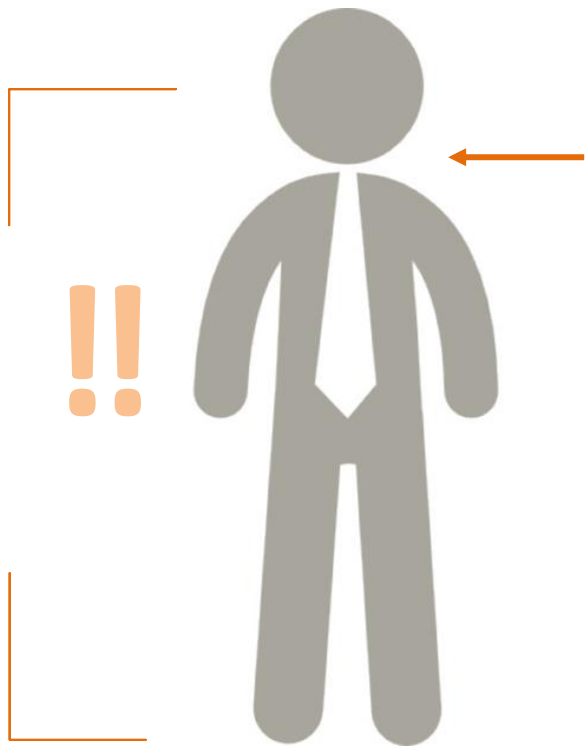
В теле человека стресс проходит всегда один и тот же путь. На этом пути четыре остановки.

Первая – глаза. Если на Вас накричал руководитель, то естественная реакция, особенно у женщины, расплакаться.

И если на самом деле предоставить себе эту возможность, то в принципе дальше стресс не пойдет. В слезе находится самое большое количество гормона стресса – кортизола. Однако понятно, что в рабочей обстановке, на совещании это сделать невозможно.

Постарайтесь уединиться после планерки, позвонить кому-то из близких и выразить свои эмоции.

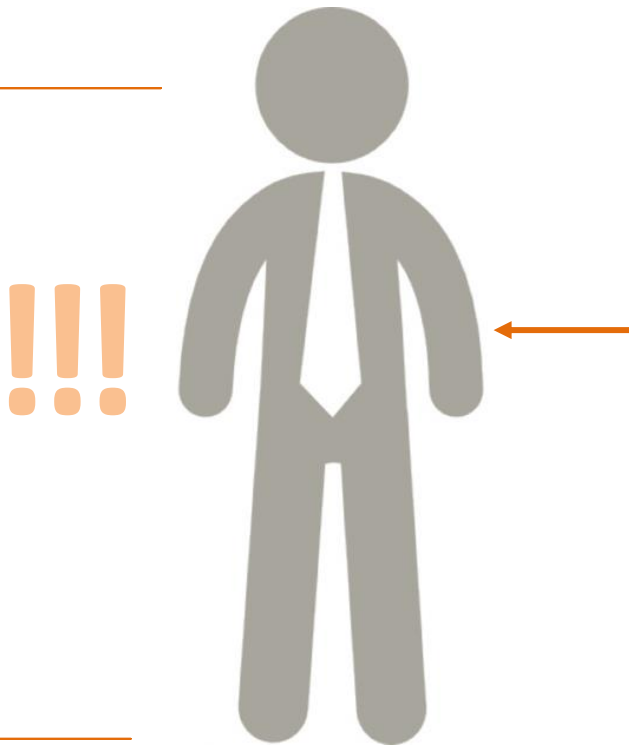
4. Определите этапы развития стресса



Вторая остановка – шея. Нормальная реакция на любой стресс, заложенная в человеке природой, – атаковать или бежать, поэтому мышцы напрягаются, словно готовясь к схватке или бегству. Происходят мышечные зажимы.

Нужно вовремя выпрямить спину, чтобы остановить стресс. Сделайте плавное круговое движение плечами назад – это то что нужно.

4. Определите этапы развития стресса



Третья остановка – желудочно-кишечный тракт. В состоянии стресса Вы дышите, как правило, поверхностно.

Чтобы организм получал достаточное количество кислорода, требуется глубокое дыхание диафрагмой (не грудью!). Старайтесь контролировать дыхание – выполняйте упражнение «4 × 4». Начинайте вдыхать на 4 счета и выдыхать тоже на 4 счета.

4. Определите этапы развития стресса



Конечная – эпифиз. Это орган, который находится в мозгу и отвечает за глубокий сон. Если человек плохо спит, то лишается полноценного отдыха.

Помогают умеренные оздоровительные процедуры: плавание, регулярные прогулки на свежем воздухе, медитация, травяные чаи.

Лучше всего поймать стресс в самом начале пути – на первой остановке и не дать ему пройти дальше. Если не успели, примите превентивные меры на каждой следующей станции.

Призывайте сотрудников учиться управлять стрессом. Если позволить ему безостановочно продвигаться, в конце пути могут возникнуть серьезные заболевания. Вплоть до инфаркта.

5. Способы борьбы со стрессом на каждом этапе

На 1 этапе уровня глаз необходимо просто выплеснуть эмоции, поплакать.

На 2 уровне помогут антистрессовые упражнения Back Power.

Шея и плечи – своеобразный индикатор уровня напряженности организма. И это неудивительно. Именно в шейном отделе находится сплетение важных нервов, проходят четыре кровеносные артерии. Когда возникает перенапряжение, появляются страх и тревога, мы бессознательно втягиваем голову и поднимаем плечи, группируясь и защищаясь от опасности. Если есть проблема, которая волнует нас долгое время, **мышцы постоянно перенапряжены**, со временем теряют свою эластичность. Даже в состоянии покоя они остаются жесткими. Из-за спазма кровеносные сосуды и нервные волокна пережимаются. В тканях мышц **ухудшается обмен веществ, мозг хуже снабжается кислородом**. В результате человек ощущает боль в мышцах спины, а также головные боли, зажимы в плечевом поясе.

Антистрессовые упражнения

Back Power

Метод Михаэля ХИЛЬГЕРТА предлагает несколько несложных упражнений.

Упражнения снимают мышечное напряжение в области шеи и воротниковой зоны.

Чтобы выполнить их, **нужно не больше 15 минут.**
Двигайтесь! С движением из крови уходят гормоны стресса.



Программа Back Power

Упражнения производят двойной эффект:

- выводят гормоны стресса;
- позволяют укреплять мускулатуру.

Упражнения (в скобках – перевод названия с английского):

1. Shoulder-rotation (вращение плечами) – вращение плечами вперед-назад по 10 раз.
2. Sky-thumb (большой палец вверх) – руки разведены в стороны, большие пальцы смотрят в потолок, отводить руки назад 20 раз.
3. Front-thumb (большой палец вперед) – руки разведены в стороны, большие пальцы смотрят вперед, отводить руки назад 20 раз.
4. Bottom-thumb (большой палец вниз) – руки разведены в стороны, большие пальцы направлены вниз, отводить руки назад 20 раз.
5. Fist-power (сжатие ладони в кулак с силой) – руки разведены в стороны, пальцы растопырены, сжимать в кулак 20 раз.
6. Fist-tension (напряжение кулаков) – руки разведены в стороны, ладони сжаты в кулак, держать напряжение 10 минут.
7. Fist-rotation (вращение кулаками) – руки разведены в стороны, ладони сжаты в кулак, поворачивать 20 раз.
8. Shoulder-rotation (вращение плечами) – вращение плечами вперед-назад, по 10 раз.

5. Способы борьбы со стрессом на каждом этапе

На 3 этапе ЖКТ – помогут упражнения на дыхание.

Для 4 этапа, для генераторов стресса проведите индивидуальную коуч-сессию либо организуйте сеансы у психотерапевта.

Коуч-сессия поможет сотруднику с высоким уровнем стресса проанализировать проблему, которая служит его источником, и взглянуть на нее со стороны. Как бы дистанцироваться. Для этого используйте, к примеру, технику визуализации. Тревога уйдет. Масштаб проблемы покажется не таким уж грандиозным. Человек **перестанет бояться и начнет действовать.**

В качестве коуча можете выступить Вы, если у Вас есть опыт либо психологическое образование. Используйте для коуч-сессий варианты вопросов, перечисленных далее. Если Вы не работали коучем, наймите специалиста со стороны.

Если состояние здоровья сотрудника критическое и коуч-сессии недостаточно, организуйте для него **прием у врача-терапевта**. Он проведет первичную диагностику, направит работника к соответствующим специалистам – гастроэнтерологу, эндокринологу, кардиологу или психотерапевту. После обследования профильный врач назначит лечение.

Вопросы для коуч-сессии «Работа со стрессом»

Случались ли в Вашей жизни ситуации, при воспоминании о которых даже сейчас начинает колотиться сердце, становятся влажными руки и дышать тяжело?

Для начала работы со стрессовой ситуацией нужно ее вспомнить.

Как все было? Вспомните ситуацию своими глазами – что Вы видите? Где Вы находитесь? Что есть вокруг Вас? Какие люди, что на них надето, что они делают? Какие предметы? Как выглядите Вы?

Вспомните ситуацию ушами – что Вы слышите? Какие звуки? Чей-то голос? Какой он? Громкий, тихий, глухой, звонкий? Вспомните свой голос – как он звучит? Опишите все звуки, которые вспомните.

Вспомните эту ситуацию своим телом – что Вы чувствуете? Какая у Вас поза, жесты? Вспомните ощущение одежды на теле. Температуру в помещении. Создайте трехмерную картинку этой ситуации, используя все органы чувств.

А теперь пофантазируем и переместимся в пространстве. Кто еще был тогда вместе с Вами? Вспомните эту же ситуацию его глазами – что он видит? Он видит Вас?

Вспомните эту ситуацию его ушами – что он слышит?

Ощутите эту ситуацию его телом – что он чувствует?

Создайте трехмерную картинку от имени другого человека.

А теперь еще больше пофантазируем. Представьте, что Вы собака, которая наблюдает за ситуацией. Что она видит? Что она слышит? Что она чувствует?

Представьте, что Вы сторонний человек и наблюдаете эту ситуацию из окна дома напротив. Что Вы теперь видите? Слышите? Чувствуете?

А теперь на самолете поднимитесь над линией времени. Где эта ситуация – лишь маленькая точка на пути из прошлого в будущее. Что теперь Вы видите? Слышите? Чувствуете?

Опишите, как менялось Ваше отношение к этой ситуации, когда Вы перемещались от одной позиции восприятия к следующей и дальше. Как Вы относитесь к ней сейчас?

Последние два года директор по продажам напряженно трудился, чтобы вывести компанию на новые рынки сбыта. Порой приходилось работать практически круглосуточно.

Поскольку ему было это интересно в профессиональном плане, он не воспринимал это как стресс. Но однажды у главы департамента продаж появился нервный тик. HR-директор протестировал топ-менеджера по методике Михаэля ХИЛЬГЕРТА.

Тест показал: основной источник стресса управленца – личностные проблемы. Глава службы персонала пригласил для директора по продажам коуча. Тот побеседовал с топом и убедился, что результат теста – верный.

Директор по продажам не мог выстроить конструктивного взаимодействия с директором по маркетингу, и это было постоянной проблемой. Коуч помог руководителю департамента продаж изменить систему убеждений («я всегда прав»), которые мешали выстраивать эффективные коммуникации. Кроме того, показал, как работать с конфликтными ситуациями. Коуч также направил топ-менеджера на сеансы массажа и иглоукалывания. За два месяца директор по продажам вернулся в прежнюю форму. Нервный тик исчез. Отношения с коллегой нормализовались.



6. Общие рекомендации

Проведите корпоративный тренинг по стресс-менеджменту для персонала

Стресс – неизбежный компонент жизни современного человека. Как подчеркивал Михаэль ХИЛЬГЕРТ: «От стресса нельзя избавиться. Он дан нам эволюционно, чтобы выжить. **Им надо учиться управлять!**». Если игнорировать стресс, проблема не уйдет, а проникнет глубже в организм. Включите «Здоровый образ жизни» в список корпоративных ценностей. Научите сотрудников **антистрессовым упражнениям или медитативным техникам**. Программа возможного варианта тренинга «Управление стрессом» – ниже.



Пример программы «Управление стрессом»

Программа «Управление стрессом»

Цели тренинга:

- Осветить теоретические аспекты природы стресса.
- Изучить аналитические инструменты измерения стресса.
- Изучить инструменты управления стрессом.

Формат и методы проведения:

- Продолжительность тренинга: 1 день (8 часов, включая 2 кофе-паузы и обед).

Тренинг включает следующие виды активности:

- теоретические блоки в виде интерактивных мини-лекций и дискуссии;
- тестирование;
- индивидуальные и групповые кейсы;
- физические упражнения и дыхательные гимнастики.

Программа тренинга

Модули	Содержание	Виды активности
Введение	Знакомство с тренерами. Представление программы «Пути выхода из стресса». Введение в тему	Беседа
Освещение теоретических аспектов природы стресса	1. Описание нейрофизиологических, нейрохимических и психологических аспектов стресса. 2. Изучение маркеров и генераторов стресса	Мини-лекция и дискуссия
Изучение аналитических инструментов измерения стресса	3. Самодиагностика на уровень стресса, а также на индивидуальные особенности проявления стресса. 4. Изучение аналитических инструментов для измерения уровня стресса в команде. 5. Наблюдение за реакцией разных типов людей на стресс. 6. Изучение позитивного влияния стресса	Мини-лекция, индивидуальное и командное тестирование, групповые кейсы
Изучение инструментов управления стрессом	7. Обзор методов и инструментов управления собственным стрессом. 8. Обзор методов и инструментов управления стрессом команды	Мини-лекция, упражнения, дыхательные гимнастики
Заключение	Подведение итогов тренинга. Обратная связь. Вручение сертификатов	Беседа

6. Общие рекомендации

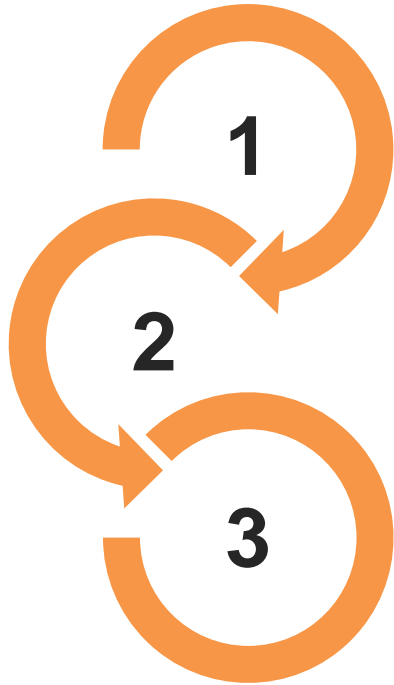
Не уставайте призывать сотрудников соблюдать work-life-balance, позитивно мыслить, не использовать гаджеты перед сном.

Объясняйте: люди, которые находятся в состоянии стресса, склонны излишне омрачать ситуацию. Призывайте работников не драматизировать события и не фиксироваться на негативе, а искать решение проблемы. «Я ничего не могу сделать в данной ситуации», – такие мысли лишь усугубляют стресс.

Советуйте сотрудникам в первую очередь регулярно отдыхать, **больше двигаться** (желательно на свежем воздухе), **слушать любимую музыку и общаться с близкими**. Словом, найти баланс между работой и отдыхом. Это позволит персоналу быть эффективнее на работе, а в личной жизни гармоничнее и счастливее.

Настоятельно рекомендуем реже пользоваться мобильными устройствами и совсем не пользоваться перед сном. Через них **информация атакует органы чувств человека**, повышает уровень тревожности. Зачастую рабочие письма и СМС появляются в смартфоне даже тогда, когда трудовой день окончен и сотрудник наконец-то готов отдохнуть. По сути, девайсы принуждают уделять максимум времени работе, оставляя минимум для себя. А это прямой путь к стрессу и эмоциональному выгоранию.

Важные выводы



1) **Стресс не просто вызывает психоэмоциональное напряжение у сотрудников.** Из-за него напрягаются мышцы, пережимаются сосуды, может развиваться физиологическое заболевание. Поэтому нужно учиться работать со стрессом.

2) **Спазмы, возникающие в организме из-за стресса, обязательно надо снимать.** Это может сделать сам человек, выполняя комплекс упражнений Back Power для шеи и плечевого пояса.

3) **Индивидуально работайте с генераторами стресса.** Проводите для них коуч-сессии, а в сложных случаях организуйте посещение психотерапевта.

Контакты



190031, Россия, Санкт-Петербург,
наб. реки Фонтанки, д. 113, литер А



Тел.: +7 (499) 504 43 54

Тел.: +7 (812) 947 45 91



info@epsi-rating.ru



www.epsi-rating.ru



Александр Кособоков
CEO EPSI в России и странах СНГ

Тел. +7 (921) 947 45 91

Email: akosobokov@epsi-rating.ru



Екатерина Миловская
Руководитель проектов

Тел. +7 (999) 031 27 57

Email: emilovskaya@epsi-rating.ru