



Alena Garber (Autor)
Lucine Karapetyan (Autor)
Konrad Reschke (Autor)

Управляй стрессом с оптимизмом!

Обучающая тренинговая программа по стресс-менеджменту на основе современной поведенческой психологии и психотерапии



<https://cuvillier.de/de/shop/publications/7780>

Copyright:

Cuvillier Verlag, Inhaberin Annette Jentsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen,

Germany

Telefon: +49 (0)551 54724-0, E-Mail: info@cuvillier.de, Website: <https://cuvillier.de>



Оглавление

Предисловие	1
Раздел I. Теоретические основы и эффективности программы	2
Глава 1. Теоретические основы: стресс и его преодоление	2
1.1. От исследований стресса Г. Селье, Р. Лазаруса к нейробиологическим исследованиям стресса (соавтор И. Е. Гарбер)	2
1.2. Обзор психологических программ по преодолению стресса	14
1.3. Стресс как фактор риска для здоровья: охрана здоровья, профилактика здорового образа жизни, профилактика условий жизнедеятельности	15
Глава 2. Комплексное описание основ программы тренинга: „Управляй стрессом с оптимизмом!“	18
2.1. Концептуальные основы (автор И. Е. Гарбер)	18
2.1.1. Трансакциональная модель стресса и копинга Р. Лазаруса	19
2.1.2. Салютогенная модель А. Антоновски	23
2.1.3. Теория сохранения ресурсов С. Хобфолла	26
2.1.4. Ориентированная на решение краткосрочная психотерапия С. де Шейзера и И.К. Берг	29
2.1.5. Теория диспозиционного оптимизма Ч. Карвера и М. Шейера	33
2.2. Обеспечение качества	37
2.3. Эффективность и ее контроль	37
2.4. Целевая группа тренинга	38
2.5. Принципы профилактики	38
2.6. Продолжительность и применение программы	39
2.7. Цели программы	40



2.8.	Содержание программы	42
Глава 3.	Оценка эффективности тренинговой программы	44
3.1.	Результаты апробации программы тренинга в Германии (на немецком языке)	44
3.2.	Апробация программы тренинга на русском языке (соавтор А. Хамитова)	45
	3.2.1. Общие наблюдаемые эффекты	46
	3.2.2. Результаты оценки размера эффекта	47
3.3.	Методики оценивания эффективности программы	50
	Список литературы	55
	Раздел II. Методическое руководство по проведению программы для тренера и рабочие материалы для участников тренинга	61
	Семинар 1	63
	Семинар 2	75
	Семинар 3	91
	Семинар 4	105
	Семинар 5	117
	Семинар 6	127
	Семинар 7	137
	Семинар 8	143
	Семинар 9	155
	Семинар 10	173