



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

**Управляй стрессом с оптимизмом!**  
Тетрадь рабочих материалов по тренингу



<https://cuvillier.de/de/shop/publications/8292>

Copyright:

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

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

Эта рабочая тетрадь для участников тренинга была разработана к тренинговой программе «Управляй стрессом с оптимизмом!» немецких ученых, клинических психотерапевтов проф. Г. Шредера и проф. К.Решке (Лейпцигский Университет).

Программа была разработана в ходе продолжительной тренинговой работы, в ней приняло участие большое количество человек. Индивидуально-ориентированная программа «Управляй стрессом с оптимизмом!» стандартизирована и адаптирована на русском языке (PhD А.Г. Гарбер, PhD Л.Ш. Карапетян).

Феномен стресса многогранен и заниматься им можно и нужно многогранно, что мы и постарались отразить в разнообразии тем и в выборе методов работы в программе. С помощью этой программы Вы познакомитесь с феноменом стресса и научитесь управлять им. Возможно Вы уже осведомлены о феномене стресса и получите новую информацию о нем, научитесь техникам релаксации, дифференцированному подходу к управлению собственным стрессом и эффективной постановке жизненных целей.

На основе предлагаемых рабочих материалов тетради Вы сможете плодотворно работать не только во время участия в тренинговой программе, но и продолжать использовать материалы тренинга в быту как важное напоминание о ключевых моментах управления стрессом.

Первое издание книги по тренинговой программе «Управляй стрессом с оптимизмом!» на русском языке вышло в 2018г. в издательстве Cuvillier, Геттинген (Германия). Второе дополненное издание вышло в 2018г. в издательском доме «Агни», Самара (РФ). Эта книга является основным источником всех рабочих материалов на русском языке.

Гарбер, А.И. (2018). Управляй стрессом с оптимизмом! Обучающая тренинговая программа по стресс-менеджменту на основе современной поведенческой психологии и психотерапии / А.И. Гарбер, Л.Ш. Карапетян., К.-Х. Решке – 2 изд., испр. и доп. – Самара: Арт-Лайт. – 192 с.

Гарбер, А.И., Карапетян, Л.Ш., Решке, К. (2018). Управляй стрессом с оптимизмом! Обучающая тренинговая программа по стресс-менеджменту на основе современной поведенческой психологии и психотерапии. Göttingen: Cuvillier-Verlag. – 192с.

Первоисточник программы тренинга на немецком языке: «Optimistisch den Stress meistern», Reschke K & Schröder H (2010). Tübingen, DGVT Verlag.

## Управляй стрессом с оптимизмом!

Целое – это больше, чем сумма его частей



## Управляй стрессом с оптимизмом!

---

### Обзор курса

Семинары	Дата проведения	Тема
1		На пути к группе
2		Проверка на стресс – 1
3		Проверка на стресс – 2
4		Как справиться с негативными чувствами
5		Позитивные чувства. Правила получения удовольствия
6		На пути к своему «Я»
7		Я – это Я (I)
8		Я – это Я (II)
9		Социальная поддержка и её роль в преодолении трудностей
10		Моё будущее начинается уже сегодня

Впишите свои даты встреч на курсе!

Обращайте внимание на правила работы группы!

## **Говорите за себя и от своего имени!**

Вы несите ответственность за то, что Вы говорите. Старайтесь говорить от своего имени «Я», избегайте предложений со словами „можно“ или „мы“

## **Храните молчание о личном за пределами группы!**

Всё, что относится к личной информации, конфиденциально

## **Общайтесь напрямую!**

Если Вы хотите что-то сказать одному из участников группы, обратитесь к нему напрямую. При этом смотрите на того к кому Вы обращаетесь, чтобы показать, что Вы его имеете ввиду

## **Скажите „стоп“ – для устранения трудности!**

Если у Вас возникли трудности при выполнении упражнения, то, пожалуйста, сразу же скажите об этом. Эта трудность должна быть преодолена совместно с группой

## **Получайте обратную связь!**

Выслушайте спокойно обратную связь и постарайтесь не оправдываться

## **Проявляйте уважение: одновременно может говорить только один!**

Старайтесь избегать одновременных разговоров в группе, так как они мешают ее работе

## **Приходите вовремя!**

Закон «ноль-ноль»: Каждый участник группы обязуется посещать все занятия и приходить вовремя (быть пунктуальным)

## **Поделитесь своим мнением!**

Если поведение одного из участников группы вызвало у Вас позитивные или негативные чувства, поделитесь ими сразу же в группе, а не за её пределами с другими людьми

## Стресс? – Ваш личный экспресс-тест на стресс

Ответьте, пожалуйста, на эти высказывания с помощью оценочной шкалы (от 1 до 4) и отметьте крестиком относящиеся к Вам.

**абсолютно** мне не свойственно – 1

**редко** мне свойственно – 2

**часто** мне свойственно – 3

**совершенно** точно мне свойственно – 4

Высказывание	1	2	3	4
1. Я чувствую себя загнанным (-ой) в угол (пойманным (-ой), затравленным (-ой))	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Иногда я спрашиваю сам себя: к чему все эти усилия, хлопоты	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Недовольство, гнев и раздражение – повседневные спутники моей жизни	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Я часто просыпаюсь ночью или задолго до времени, когда мне нужно встать	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. После выходных дней или часов отдыха чувствую себя усталым (-ой) и без настроения	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. В моей жизни есть темы, которые меня начинают волновать сразу же, как только я о них подумаю	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Мне не с кем поделиться, когда у меня тяжело на душе	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Обработка и интерпретация теста

### Ваш профиль стресса:

Перенесите, пожалуйста, Ваши ответы в баллах по каждому высказыванию в следующую таблицу:

Сферы стресса	1	2	3	4
1. Потеря контроля				
2. Потеря смысла				
3. Гнев, недовольство (фрустрация)				
4. Нарушение сна				
5. Неспособность отдохнуть				
6. Тема, которая эмоционально-негативно окрашена				
7. Отсутствие социально-эмоциональной поддержки окружающих людей				

Пожалуйста, суммируйте баллы по всем семи высказываниям теста.

Общее количество баллов:

Если число баллов **меньше 10**

Это не говорит о том, что Вы не находитесь в стрессовой ситуации. Обратите внимание на личные нежелательные реакции на стресс. Это может способствовать успешному поиску стратегий преодоления стресса.

Если Вы набрали в сумме **от 11 до 17** баллов

Это свидетельствует о среднем уровне стресса, который не приводит к хроническим заболеваниям.

Если Вы набрали в целом **более 18** баллов

Стресс – это действительно проблема для Вас. Безотлагательно и с оптимизмом Вы должны начать с ним борьбу. Чем дольше Вы живёте в стрессовой ситуации, тем тяжелее будет для Вас найти пути её преодоления. Уменьшите давление извне!

Если Вы набрали по отдельным **стрессовым сферам 4 балла**

Для каждой сферы, где Вы набрали 3–4 балла, попробуйте определить свою личную цель и начать её реализовывать.







Да...

А как?



Вместо чувства....

**Усталости**

— почувствуйте себя обновленным и освеженным.

**Нервозности**

— почувствуйте себя спокойным.

**Раздражительности**

— почувствуйте, что Вы управляете стрессом.

**Гнева**

— почувствуйте себя довольным самим собой.

**Удрученности**

— почувствуйте себя полным жизненной энергии.

Познакомьтесь со стрессом поближе!

# Негативные последствия напряжения

