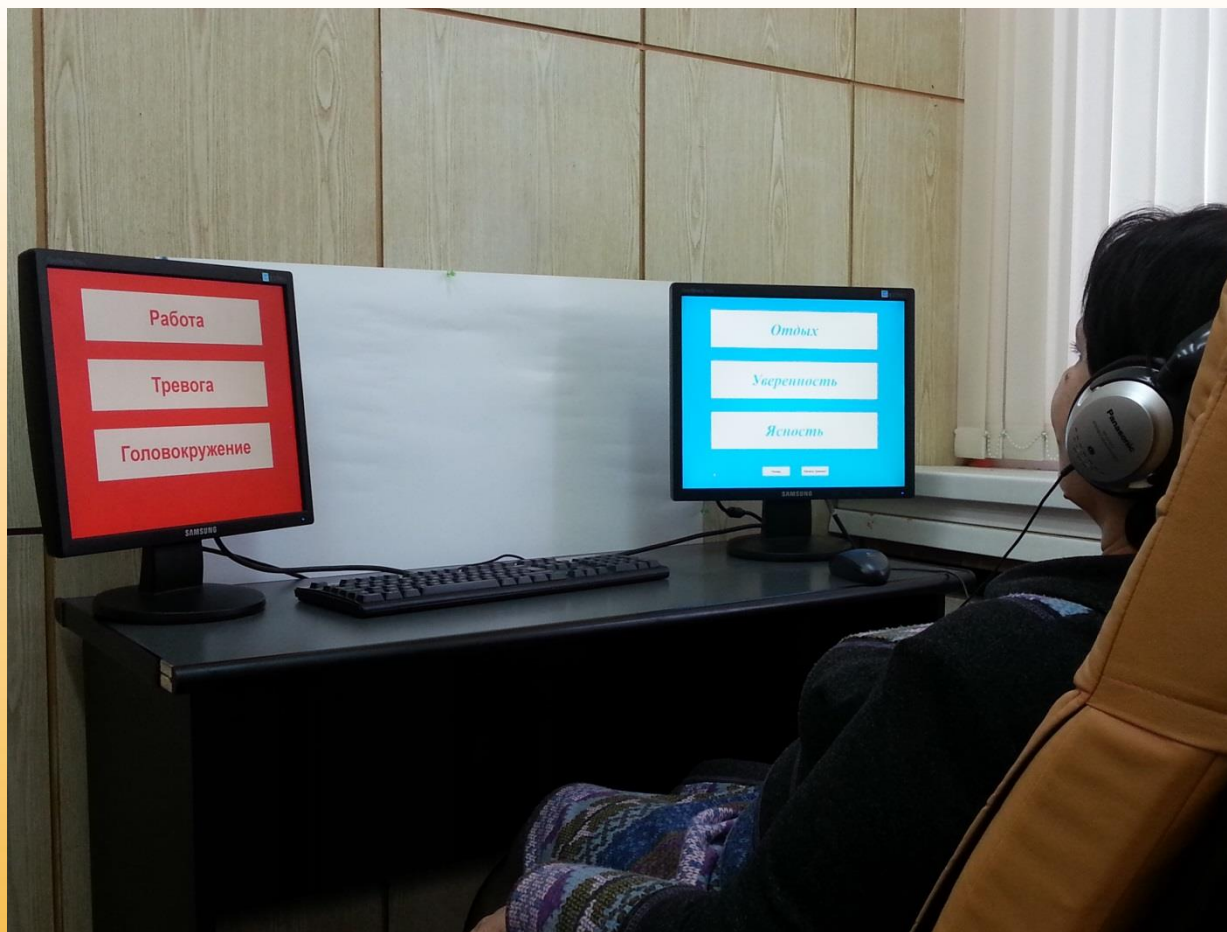


## Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»



# Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

## Тренинг повышения стрессоустойчивости «ЕВРАЗИЯ»

проводится человеком в спокойном и нацеленном на получение положительного результата состоянии.

Задача экспресс-тренинга - переформатировать отрицательный опыт-рефлекс, вызывающий у человека негативное состояние - дистресс.

Желаемый результат достигается снижением чувствительности слов-стрессоров и формированием альтернативного положительного настроения - эустресса.

**Удобно расположитесь в кресле и следуйте алгоритму программы.**

**Продолжительность тренинга после выбора слов-стрессоров и их антонимов – 24 минуты.**

**Желаем Вам успешного завершения тренинга!**

**«В начале было слово...»**

ОК

# Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Вначале Вам рекомендуется определить и проработать одно слово,  
в наибольшей степени определяющее Вашу стрессовую ситуацию.  
Впоследствии можно использовать три наиболее значимых для Вас слова,  
определяющие доминирующие мысль, чувство и ощущение, испытываемые во время стресса.

**Выберите алгоритм проведения тренинга:**

Одно слово

Три слова

Назад

ОК

# Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Выберите из представленных списков по одному **слову-стрессору**, с которым у Вас связаны **негативные (отрицательные) мысли, эмоции, ощущения**, или предложите свое слово (слова), и нажмите ОК:

## Слова-стрессоры, вызывающие отрицательные

### Мысли

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Аудит            | <input type="checkbox"/> Предприниматель   |
| <input type="checkbox"/> Беременность     | <input type="checkbox"/> Привычка          |
| <input type="checkbox"/> Бизнес           | <input type="checkbox"/> Провал            |
| <input type="checkbox"/> Болезнь          | <input type="checkbox"/> Проверка          |
| <input type="checkbox"/> Война            | <input checked="" type="checkbox"/> Работа |
| <input type="checkbox"/> Выступление      | <input type="checkbox"/> Развод            |
| <input type="checkbox"/> Гордость         | <input type="checkbox"/> Ребенок           |
| <input type="checkbox"/> Гости            | <input type="checkbox"/> Родственники      |
| <input type="checkbox"/> Долг             | <input type="checkbox"/> Свидание          |
| <input type="checkbox"/> Застолье         | <input type="checkbox"/> Секс              |
| <input type="checkbox"/> Карьера          | <input type="checkbox"/> Сессия            |
| <input type="checkbox"/> Конфликт         | <input type="checkbox"/> Смерть            |
| <input type="checkbox"/> Критика          | <input type="checkbox"/> Соревнование      |
| <input type="checkbox"/> Ложь             | <input type="checkbox"/> Спор              |
| <input type="checkbox"/> Наказание        | <input type="checkbox"/> Ссора             |
| <input type="checkbox"/> Неопределенность | <input type="checkbox"/> Суд               |
| <input type="checkbox"/> Неудача          | <input type="checkbox"/> Свадьба           |
| <input type="checkbox"/> Обман            | <input type="checkbox"/> Торги             |
| <input type="checkbox"/> Отъезд           | <input type="checkbox"/> Тщеславие         |
| <input type="checkbox"/> Отпуск           | <input type="checkbox"/> Увольнение        |
| <input type="checkbox"/> Пенсия           | <input type="checkbox"/> Утрата            |
| <input type="checkbox"/> Переезд          | <input type="checkbox"/> Учеба             |
| <input type="checkbox"/> Потеря           | <input type="checkbox"/> Экзамен           |
| <input type="checkbox"/> Праздник         |  |

### Эмоции

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Агрессивность  | <input type="checkbox"/> Отчаяние           |
| <input type="checkbox"/> Антипатия      | <input type="checkbox"/> Переживание        |
| <input type="checkbox"/> Апатия         | <input type="checkbox"/> Печаль             |
| <input type="checkbox"/> Беспокойство   | <input type="checkbox"/> Презрение          |
| <input type="checkbox"/> Боязнь         | <input type="checkbox"/> Пренебрежение      |
| <input type="checkbox"/> Вина           | <input type="checkbox"/> Раздражение        |
| <input type="checkbox"/> Возмущение     | <input type="checkbox"/> Разочарование      |
| <input type="checkbox"/> Враждебность   | <input type="checkbox"/> Ревность           |
| <input type="checkbox"/> Гнев           | <input type="checkbox"/> Скука              |
| <input type="checkbox"/> Депрессия      | <input type="checkbox"/> Скорбь             |
| <input type="checkbox"/> Досада         | <input type="checkbox"/> Сожаление          |
| <input type="checkbox"/> Зависть        | <input type="checkbox"/> Сребролюбие        |
| <input type="checkbox"/> Замешательство | <input type="checkbox"/> Страсть            |
| <input type="checkbox"/> Злорадство     | <input type="checkbox"/> Страх              |
| <input type="checkbox"/> Изумление      | <input type="checkbox"/> Стыд               |
| <input type="checkbox"/> Напряжение     | <input type="checkbox"/> Тоска              |
| <input type="checkbox"/> Ненависть      | <input checked="" type="checkbox"/> Тревога |
| <input type="checkbox"/> Неприятие      | <input type="checkbox"/> Трепет             |
| <input type="checkbox"/> Неуверенность  | <input type="checkbox"/> Удивление          |
| <input type="checkbox"/> Ностальгия     | <input type="checkbox"/> Унижение           |
| <input type="checkbox"/> Огорчение      | <input type="checkbox"/> Уныние             |
| <input type="checkbox"/> Одиночество    | <input type="checkbox"/> Фрустрация         |
| <input type="checkbox"/> Оскорбленность | <input type="checkbox"/> Ярость             |
| <input type="checkbox"/> Отвращение     |   |

### Ощущения

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Аллергия                  | <input type="checkbox"/> Напряженность   |
| <input type="checkbox"/> Аритмия                   | <input type="checkbox"/> Одышка          |
| <input type="checkbox"/> Бессилие                  | <input type="checkbox"/> Онемение        |
| <input type="checkbox"/> Болезненность             | <input type="checkbox"/> Оцепенение      |
| <input type="checkbox"/> Боль                      | <input type="checkbox"/> перевозбуждение |
| <input type="checkbox"/> Близость                  | <input type="checkbox"/> Переедание      |
| <input type="checkbox"/> Блуд                      | <input type="checkbox"/> Потливость      |
| <input type="checkbox"/> Брезгливость              | <input type="checkbox"/> Прикосновение   |
| <input type="checkbox"/> Вялость                   | <input type="checkbox"/> Пульс           |
| <input type="checkbox"/> Голод                     | <input type="checkbox"/> Ригидность      |
| <input type="checkbox"/> Глухота                   | <input type="checkbox"/> Сердцебиение    |
| <input checked="" type="checkbox"/> Головокружение | <input type="checkbox"/> Скванность      |
| <input type="checkbox"/> Давление                  | <input type="checkbox"/> Слабость        |
| <input type="checkbox"/> Дискомфорт                | <input type="checkbox"/> Стресс          |
| <input type="checkbox"/> Дрожь                     | <input type="checkbox"/> Ступор          |
| <input type="checkbox"/> Жар                       | <input type="checkbox"/> Торможение      |
| <input type="checkbox"/> Запах                     | <input type="checkbox"/> Тошнота         |
| <input type="checkbox"/> Зной                      | <input type="checkbox"/> Тяжесть         |
| <input type="checkbox"/> Изжога                    | <input type="checkbox"/> Усталость       |
| <input type="checkbox"/> Импотенция                | <input type="checkbox"/> Утомляемость    |
| <input type="checkbox"/> Колики                    | <input type="checkbox"/> Холод           |
| <input type="checkbox"/> Лень                      | <input type="checkbox"/> Чревоугодие     |
| <input type="checkbox"/> Любодееяние               | <input type="checkbox"/> Фригидность     |
| <input type="checkbox"/> Мигрень                   |  |

Ваш вариант

Назад

ОК

## Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

**Работа**

**Тревога**

**Головокружение**

# Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Определите слова, **противоположные** выбранным Вами ранее отрицательным для Вас словам, воспользовавшись подсказкой, или предложите свой вариант слов, и нажмите ОК:

## «Положительные» слова

Ваш выбор:

Подсказка [Отдых](#)

---

Ваш выбор:

Подсказка [Уверенность](#)

---

Ваш выбор:

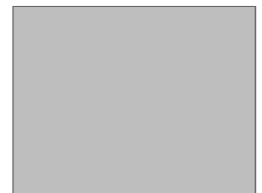
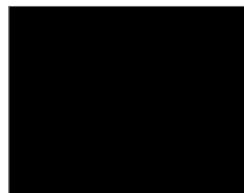
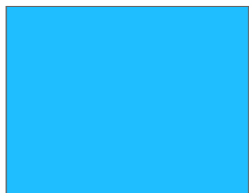
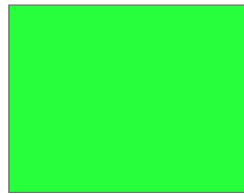
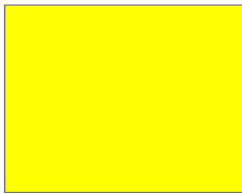
Подсказка [Ясность](#)

Назад

ОК

# Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Выберите цвет, который вам больше всего НЕ НРАВИТСЯ, и нажмите ОК

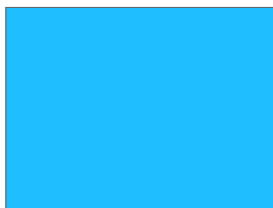
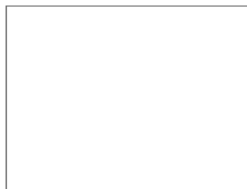


Назад

ОК

# Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

Выберите цвет, который вам больше всего ПРАВИТСЯ, и нажмите ОК



Назад

ОК



## Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

**Работа**

**Тревога**

**Головокружение**

## Тренинг «ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА»

*Отдых*

*Уверенность*

*Ясность*

Назад

Начать тренинг