

Воспитываем в себе стрессоустойчивость!

«Стрессоустойчивость — это умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт», — дает определение бизнес-консультант, психолог, HR-специалист Галина Сорокоумова. Во многом человеку уже от природы либо дается определенный набор качеств, которые позволяют переносить интеллектуальные, профессиональные, физические и эмоциональные нагрузки, либо их приходится в себе развивать.

Проверка на прочность

Эксперты разделили всех работников на 4 основных категории.

1. К стрессонеустойчивым относятся те, кто не умеют адаптироваться к внешним событиям — они очень тяжело переносят каждую проблему. Такие люди в душе консерваторы и с трудом меняют свое поведение.
2. Стрессотренируемые сотрудники готовы к постепенным, но не кардинальным переменам. Если давить на них, требовать слишком многого и в короткие сроки, они могут впасть в депрессию.
3. Стрессотормозные сотрудники лояльны к внешним изменениям. Им легче пережить быстрые, чем постепенные изменения, но если стрессовых ситуаций в их жизни много, они также могут впасть в затяжную депрессию.
4. Психика стрессоустойчивых людей защищена от разрушений.

Эмоционально сильный человек может ориентироваться в критической ситуации, отражать психологические нападки со стороны коллег и начальства, а в случае необходимости — отгородиться от них толстой стеной. Эксперты считают, что с помощью аутотренингов и работы над собой (над оборонительными способностями психики) можно изменить неудачно складывающуюся ситуацию.

Преимущества у стрессоустойчивости масса.

- Во-первых, это гармоничная, спокойная жизнь и внутри семьи, и на работе, ведь если вы уверены в себе, своих психологических силах, это чувствует и окружение.
- Во-вторых, это физическое здоровье, так как неврозы и упадок иммунитета возникают как-раз-таки по причине отсутствия стрессоустойчивости. Когда человек внутренне спокоен, устойчив, уверен в своих силах как профессионал, всю свою энергию, силы и время он направляет на созидание нового — в работе такой человек очень эффективен. Когда же сотрудник часто нервничает, его одолевают депрессии, бессонницы, и все силы уходят на преодоление этих состояний.

Стрессоустойчивый человек отличается позитивным видением мира. Ведь проблемы на работе и дома случаются у всех — без этого не бывает реальной жизни. Главное — как к ним относиться. Для одних это урок, из которого можно извлечь полезную информацию и идти по жизни дальше, уже с багажом знаний, а для других — проблема, которая выбивает из колеи на долгое время.

Адреналин на интервью

Многим организациям уже на первых этапах подбора сотрудников важно выяснить, обладают ли они достаточной степенью стрессоустойчивости. Например, в одной компании кандидату нужно представить себя в группе всего за две минуты. Одним это в принципе дается с большим трудом, другим не хватает времени, третьи укладываются в 45 секунд — они подходят к заданию с азартом, весело.

«Зачем мы даем такое задание? Нам важно понять, каким образом соискатели будут презентовать нашу компанию, — признается директор по персоналу компании „Финотдел“ Оксана Колесова. — Эта методика подразумевает и индивидуальную работу, и в группах, что позволяет нам оценить, насколько

кандидат коммуникативен, агрессивен, стрессоустойчив, способен первым установить контакт, насколько успешно он будет работать с возражениями».

Директор по персоналу компании «Нижбел» Людмила Куклина однажды сама стала «жертвой» подобного стресс-интервью. Ведущий собеседование директор был очень эмоционален: неожиданно и даже резко, без каких-либо переходов, перескакивал с одного вопроса на другой, затрагивая все темы — от компетенций до личной жизни. У Людмилы осталось ощущение, что беседа проходит в очень негативном ключе. «В завершении он сказал: „Я вижу, достаточной компетенцией Вы не обладаете. А какое ваше любимое блюдо?“ Я ему ответила: „Пельмени с водкой“, и он удивился: „Это когда водка заворачивается в пельмени?“ — „Нет, это когда пельмени с мясом, но запиваются холодной водкой“». В итоге она получила приглашение на работу, но отказалась от него, так как прочувствовала на себе полное отсутствие уважения со стороны работодателя.

Не только компания выбирает претендента, но и наоборот. Поэтому важно еще на самом начальном этапе переговоров договориться и сделать так, чтобы обеим сторонам было комфортно и хорошо. В противном случае кандидат может работодателю, и приглянуться, но вот возникнет ли ответная симпатия? Самый лучший вариант — когда собеседование ведется не агрессивно, а уважительно, на дружеской ноте. Если же на кандидата давят, пытаются вывести из себя — такова тактика компании, и уже вам решать, идти ли в долгий карьерный путь с таким партнером. В целом же на любой стадии собеседования следует вести себя уверенно и спокойно — не надо показывать свою агрессивность или недовольство работодателем. Следите за поведением последнего и делайте свои выводы.

HR-специалист Светлана Булгакова привела еще один пример: в одном банке на массовом собеседовании предлагается следующая игра: кандидат должен разыграть ситуацию, в которой он на улице просит у незнакомых людей денег. Надо придумать, как мотивировать эту просьбу, чтобы за пять отведенных минут ему дали нужную сумму (пятьсот рублей). Это задание на фантазию (придумать уважительную причину), на умение убеждать, быстро реагировать на нестандартную ситуацию.

«Оцениваются инструменты, которыми пользуется человек, его способность включаться в игру, — рассказывает Светлана. — Важно проследить, какую роль человек обычно на себя примеряет: это может быть и „жертва“, которая начинает „канючить“, взывать к жалости, и более позитивный образ. Успешно проходят такое собеседование те кандидаты, которые ведут себя достойно, получая при этом живой отклик. Даже если „прохожий“ отказывается давать деньги, то общее впечатление о просящем остается уважительное. Человек, не опускающийся ниже определенной планки в любой ситуации, будет хорошим специалистом по работе с клиентами».

Начальник-самодур

Следующая стрессовая ситуация: сотруднику приходится постоянно общаться с начальником, поведение которого может меняться по сто раз на дню — все зависит от его настроения. Это вопрос личной мотивации сотрудника. «Я в таком случае рекомендую на листке бумаги написать все плюсы и минусы работы. Если есть моменты, с которыми вы не можете ничего поделать (допустим, наличие тех или иных финансовых обязательств), стоит переждать и не предпринимать резких телодвижений, — советует директор по персоналу НПО «Консультант» в Нижнем Новгороде Юлия Бочкарева. —

В хороших компаниях ситуация часто меняется: происходит борьба за компетентность сотрудника. Но в целом не советую портить себе нервы, и если есть возможность поменять место работы, если вам действительно сложно с таким руководителем — лучше сделать решительный шаг».

Мария И. проработала в частной клинике полгода и претендовала на полагающийся по закону отпуск. Она поговорила со своим начальником, который дал добро и даже подписал документы, но когда за 2 дня до отпуска Мария пришла за отпускными, он закатил скандал: «Ты — предательница! У нас много работы, а ты бросаешь нас в самый сложный период — никуда тебя не отпускаю! Я думал, что ты особенная, а ты как все!» Но турпутевка уже была куплена, и девушка на свой страх и риск улетела.

Через две недели начальник встретил ее с недовольным выражением лица, стал предъявлять претензии и делать замечания. «Я поняла, что он не изменится — он может поменять свою точку зрения в любой момент, поэтому надо либо мириться с этим, либо искать другую работу», — заключает Мария.

Контроль и спокойствие

В нашем динамично развивающемся мире, когда мы не можем быть уверены в завтрашнем дне, эксперты часто дают совет выплескивать свои отрицательные эмоции на окружающих. Действительно, не надо держать их внутри себя, но кому из коллег понравится быть жертвой вашего плохого настроения? А если вы сорветесь на начальнике, проблем тем более не избежать. Так что лучше сублимировать: заниматься спортом, музыкой, встречаться с друзьями, ходить в театр и кино — в общем, делать то, что приятно именно вам.

Всегда важно помнить, что необходимо хорошо спать и отдыхать, причем именно так, как вам хочется. Одному человеку важно полежать дома с книгой, а другому — отправиться с друзьями в ночной клуб или недельный тур на байдарках. Словом, полноценный отдых подразумевает и физический, и моральный аспекты. Также следует учиться способности восстанавливаться из негативного состояния, «как птица Феникс, которая всегда восставала из пепла, — проводит аналогию Галина Сорокоумова. — Каждую негативную ситуацию следует воспринимать лишь как урок — не более того. Выходите из нее обновленными, более опытными и эмоционально сильными».

Юлия Бочкарева выражает мнение, что воспитать в себе стрессоустойчивость нельзя, особенно если речь идет о взрослом, состоявшемся человеке, а не о студенте: «Либо этот процесс будет очень сложным и длительным, по крайней мере, с точки зрения компании. Мы со своей стороны проводим различные мероприятия для отделов, чья работа связана с производственным стрессом, по снижению напряжения».

Стрессовость нарастает в кризисные, переломные моменты. Любой сотрудник тяжело переживает периоды неизвестности, когда в компании грядут перемены, и он не знает, что с ним будет дальше. В этой ситуации, как считает Юлия, следует чувствовать себя необходимым, а для этого надо быть на 100% профессионалом, хорошо справляться со своими обязанностями. И даже если данная компания откажется от ваших услуг, вы сможете найти другое место под солнцем.

В свою очередь Людмила Куклина уверена, что любое качество можно в себе развить, просто некоторым сделать это проще, так как природа, родительские гены и воспитание уже изначально заложили в них склонность к оптимизму и стрессоустойчивость, другим же приходится над этим вопросом тщательно работать. По мнению экспертов, давать конкретные психологические советы — дело неблагодарное. Сейчас существует масса литературы на эту тему и такое же большое количество тренингов. Но есть общие «золотые правила», способные помочь каждому стать более лояльным к своим коллегам и руководителям, которые порой раздражают и выводят из себя.

Главное — с опытом, возрастом нужно набраться терпения и уважения по отношению к другим людям, понять, что все мы разные, со своими преимуществами и недостатками, что идеальных людей не бывает. Как говорят психологи, идеальный человек — это робот. Прежде чем негативно отреагировать на слова или поступки другого, нужно понять его мотивы, войти в ситуацию, а перед тем, как резко, раздраженно ответить, следует все взвесить и корректно сформулировать свою мысль, так как слово не воробей.

Источник: <http://planetahr.ru>
<http://kcst.bmstu.ru/>