

Игнатьева Е.С.

«Как не «сгореть» на работе, или управление стрессом в условиях многозадачности»

(электронная книга, 2008г.)

Содержание

Вместо введения

➔ Глава первая. Многозадачность в современном мире и как этого избежать?

1.1. Многозадачность как составляющая современного мира

1.2. Можно ли избежать многозадачности в работе?

1.2.1. Как расставить приоритеты?

- ◆ Матрица Эйзенхауэра
- ◆ ABC-анализ

1.2.2. Как научиться управлять временем?

- ◆ Тест «Управление личным временем человека»
- ◆ Тайм-менеджмент

1.3. В чем опасность неумения работать в режиме многозадачности? И к чему это может привести

- ◆ Тест «Диагностика профессионального выгорания»

➔ Глава вторая. Этот многоликий стресс или кто его «придумал»?

2.1. Основные понятия и виды стресса

2.2. Влияние стресса на функции организма

- ◆ Таблица. Влияние стресса на функции организма
- ◆ Тест «На сколько вы подвержены стрессу?»

2.3. Основные источники стресса на рабочем месте

- ◆ Анкета «Определение уровней стресса на рабочем месте»

2.4. Основные симптомы профессионального выгорания

- ◆ Таблица. Индивидуальные симптомы «выгорания»
- ◆ Тест на определение наличия «профессионального выгорания»

2.5. Как действовать если у вас стресс? Или алгоритм управления стрессом

➔ Глава третья. Профилактика стресса: необходимо и достаточно

3.1.Медитация

- ◆ Основные правила медитации
- ◆ Упражнение «Дыхание»
- ◆ Упражнение «Облака»
- ◆ Упражнение «Река»
- ◆ Упражнение «Свеча»

3.2.Релаксация

- ◆ Упражнения для общего расслабления
- ◆ Упражнения для быстрого изменения настроения
- ◆ Упражнения для релаксации глаз

3.3.Музыкотерапия

3.4.Ароматерапия

- ◆ Ароматерапевтическая ванна
- ◆ Массаж с эфирными маслами
- ◆ Аромакомпресс
- ◆ Ингаляционные методы
- ◆ Аромалампы, аромакамни
- ◆ Рецепты эфирных смесей

3.5.Цветочная терапия доктора Баха (Баха)

- ◆ Тридцать восемь снадобий

3.6.Цветотерапия (хромотерапия)

3.6.1. Методы применения цветотерапии

- ◆ Цветные ванны
- ◆ Цветовая соляризация воды
- ◆ Цветовое дыхание
- ◆ Упражнения для нормализации своего состояния

3.7.Нейроседативный массаж

3.8.Стоун-терапия

3.9.Витамины и минералы против стресса

- ◆ Свойства минералов
- ◆ Свойства витаминов

Заключение

Список литературы

Приложения:

1. «Вредные советы» или как увеличить свой стресс?
2. Лечебные свойства эфирных масел
3. Эмоциональное воздействие сочетания двух цветов в одежде
4. Раскрась свою жизнь в цвета удачи!

Об авторе книги

Семинары и тренинги автора 2010-2011 гг.

Печатные и электронные книги автора 2008-2010 гг.