

Психологические пред- посылки достижения успеха

- **нужно мыслить категориями успеха;**
- ▶ • **приобрести уверенность в себе;**
- **активизировать сильную мотивацию достижения;**

- **твердо знать то, чего хотите добиться;**
- **иметь ясный план действий;**
- **позитивную настроенность на дело, уверенность в успехе;**
- **важно каждое препятствие превращать в трамплин для продвижения к цели;**
- **необходимо видеть удачи, частные успехи и испытывать при этом ощущения радости и счастья;**

Самая большая ошибка—это боязнь совершить ошибку!

Вы попали в новый коллектив. Итак...

Совет 1.
Обзаведитесь другом или подругой. Практика показывает, что «бьют», в основном, одиночек.

Совет 2.
Старайтесь добросовестно выполнять ваши должностные обязанности. Конечно, при желании можно придаться к чему угодно, но к тем, кто хорошо делает свое дело, как правило, отношение намного более благожелательное..

Совет 3.
Не следует позволять людям садиться себе на голову. Не стоит срываться на хамство, но желательно дать человеку понять, что роль шестерки вас не устраивает.

Совет 4.
Для всех хорошим не будешь. Не стоит подстраиваться абсолютно под всех.

Совет 5.
Если становится совсем уж кисло, не следует идти к боссу и жаловаться, что вас угнетают. Стучацей не любят нигде. Ни в пропахшем куревом и перегаром цеху, где треть работников имеет судимости, ни в каком-нибудь НИИ, где работают исключительно рафинированные интеллигенты.

Совет 6.
Иногда приходится просить помощи у коллег. Но помните: сегодня вы просите что-то у него, а завтра он (или она) может припомнить должок.

Совет 7.
Возможно, это довольно трудно, однако не стоит демонстрировать окружающим свои негативные эмоции, особенно, такие, как страх, растерянность, неуверенность в себе.

Совет 8.
Ни в коем случае не обсуждайте начальство. Какое бы оно не было. Если же, конечно, хотите, нормально работать.

Совет 9.
И, главное, сохраняйте оптимизм. Когда самураям больно, случается, они плачут. Но никогда не сворачивают с намеченного пути.

Студент

- будущий профессионал

Будь

востребован !

**Веди себя как успешный
человек и станешь
успешным !**

Желаем удачи!

Первая помощь в острой стрессовой ситуации

Если мы неожиданно оказываемся в стрессовой ситуации (кто-то разозлился, заставил понервничать начальника или кто-то из домашних), у нас начинается острый стресс.

Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе: «Стоп!» — чтобы резко затормозить развитие острого стресса.

Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса, чтобы успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи.

И тогда в критической ситуации, которая может возникнуть каждую минуту, мы сможем быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе.

Главное запомните, что в день, когда вы оказались в острой стрессовой ситуации, не следует принимать никаких решений (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении жизни).

Некоторые советы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса.

Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении

1. Встаньте, если это нужно и, извинившись, выйдите из помещения. Например, у вас есть возможность пойти в туалет или в какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один.

2. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

3. Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлекетесь от внутреннего стрессового напряжения.

4. Затем посмотрите через окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите, Когда в последний раз вы вот так смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?!

5. Набрав воды в стакан (в крайнем случае, в ладони), медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

6. Противострессовое дыхание. Прodelайте несколько противострессовых дыхательных упражнений Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. При каждом вдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким

вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения

7. Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием, Продолжайте делать это в течение одной- двух минут. Затем медленно выпрямитесь (действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова).

Если стрессовая ситуация застигнет вас где-либо вне помещения:

- 1..Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте все, что увидите.
- 2..Детально рассмотрите небо. Называя про себя все, что видите.
- 3..Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырех минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.
- 4..Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею - пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по вашему горлу.