

TẬP HUẤN NĂM 2013

KIỂM SOÁT STRESS

Trình bày: BS. Nguyễn Văn Thịnh

Bạn đã từng bị stress chưa?



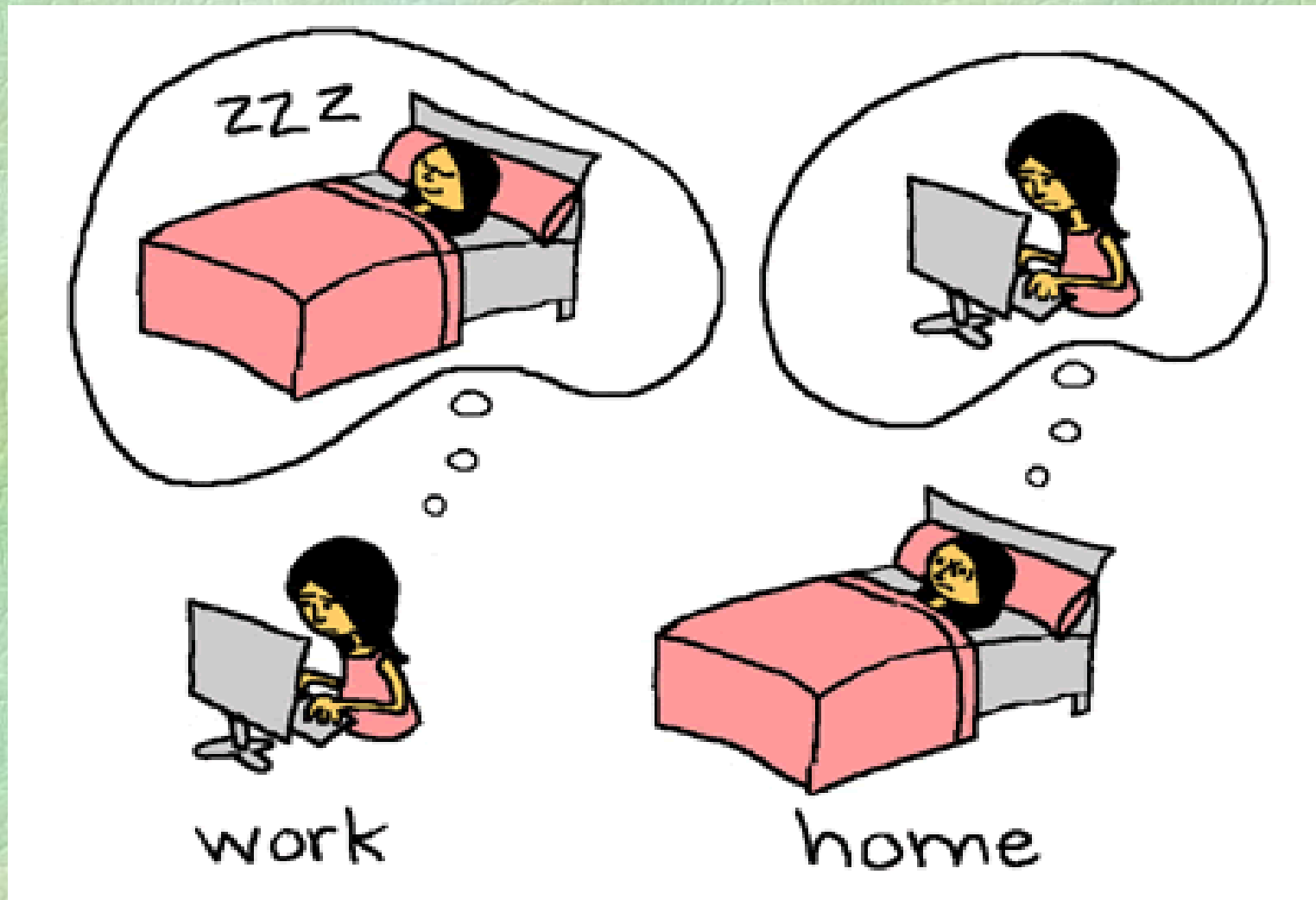
STRESS LÀ GÌ



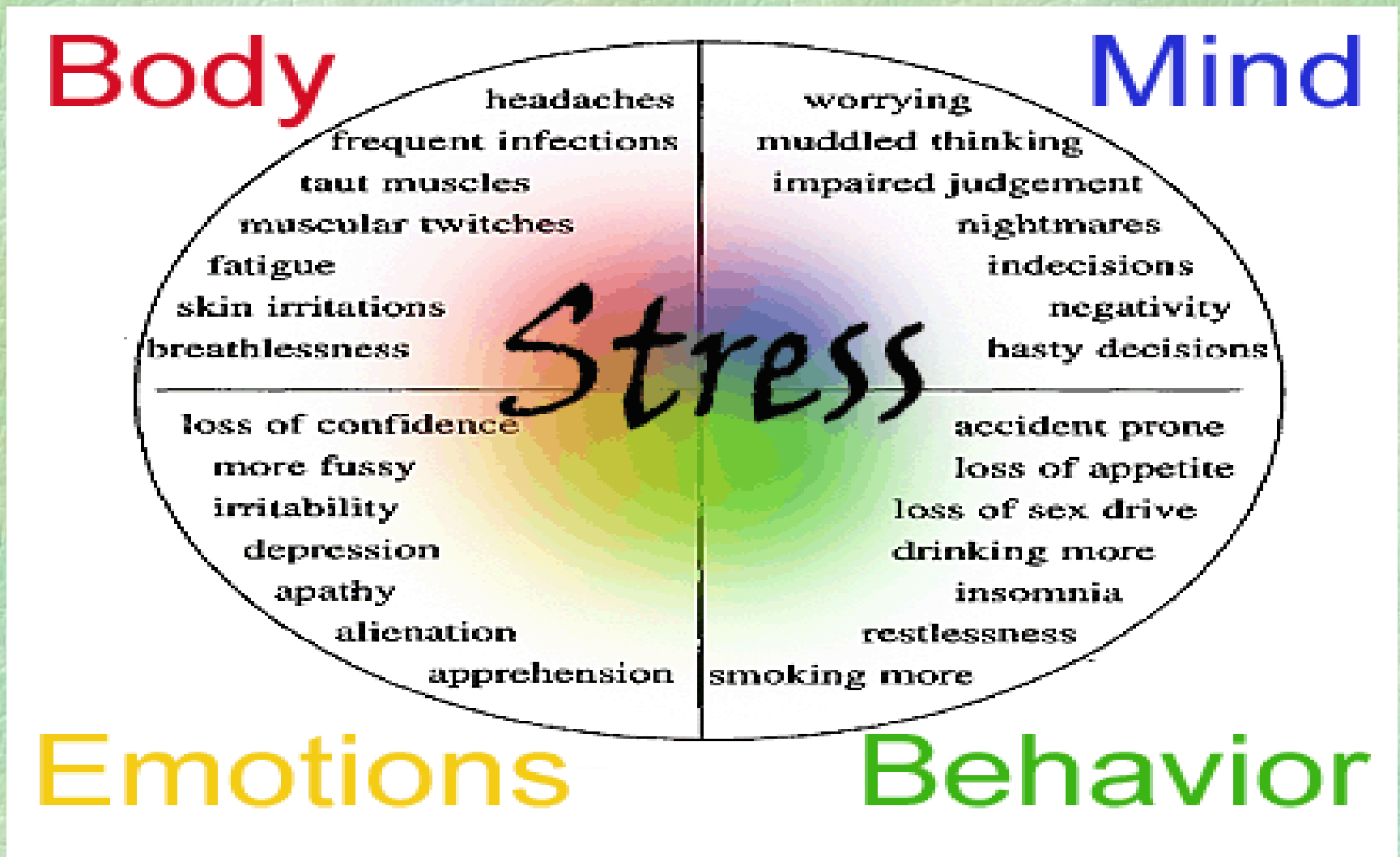
STRESS LÀ GÌ

- **Stress: sự dồn nén, ức chế quá độ.**
- **Bắt nguồn từ một hiện tượng vật lý.**
- **Không thể tránh khỏi.**
- **Bào mòn sức lực và trí tuệ.**
- **Có thể có lợi nếu biết ứng dụng.**

STRESS LÀ GÌ



STRESS LÀ GÌ



STRESS LÀ GÌ



Stress là loại bệnh dễ lây nhiễm!

KIỂM SOÁT STRESS



Đừng ác cảm với stress !

KIỂM SOÁT STRESS



Học hỏi từ người kiểm soát tốt stress

KIỂM SOÁT STRESS

Học hỏi từ người kiểm soát tốt stress:

- *Điều gì giúp họ giữ được bình tĩnh ?*
- *Họ có làm điều gì kỳ quặc ?*
- *Cách sử dụng từ ngữ thế nào ?*
- *Thái độ ra sao ?*
- *Rút ra bài học gì ?*



KIỂM SOÁT STRESS



Thở sâu

KIỂM SOÁT STRESS

Cách thở sâu:

- *Hít vào: đếm từ 1 đến 7.*
- *Thở ra: đếm từ 8 đến 11.*



KIỂM SOÁT STRESS



Không suy nghĩ lan man

KIỂM SOÁT STRESS



Xác định nguyên nhân chính

KIỂM SOÁT STRESS

Xác định nguyên nhân:

- *Liệt kê tất cả các nguyên nhân*
- *Nguyên nhân nào quan trọng nhất*
- *Đưa ra phương pháp kiểm soát*



KIỂM SOÁT STRESS



Ăn uống, nghỉ ngơi, vui cười !

KIỂM SOÁT STRESS



Tránh nghiện stress-“Chủ nghĩa bận rộn”!

KIỂM SOÁT STRESS

“Chủ nghĩa bận rộn”:

- *Một ngày có bao nhiêu giờ ?*
- *Làm việc ở mọi thời điểm ?*
- *Lúc nào cũng say sưa, phấn chấn ?*



KIỂM SOÁT STRESS



Chạy nước rút, đừng chạy đường trường!

KIỂM SOÁT STRESS



Quãng nghỉ 90 phút !

KIỂM SOÁT STRESS

Quãng nghỉ 90 phút:

- *Thời gian làm việc liên tục không quá 90 phút*
- *Thời gian nghỉ ngơi, bổ sung năng lượng: 15 phút. Đừng quá 20 phút.*



KIỂM SOÁT STRESS



Thư giãn có hệ thống!

KIỂM SOÁT STRESS



Mở neo của sự bình tĩnh !

KIỂM SOÁT STRESS

■ “Mỏ neo” của sự bình tĩnh:

- 1. Nhớ lại thời điểm thư giãn nhất*
- 2. Lưu giữ lại trong tâm trí*
- 3. Tái hiện lại kỹ ức đó ≥ 5 lần*
- 4. Nghĩ đến tình huống đang bị stress*
- 5. Nhớ lại t.huống bình tĩnh, cách giải quyết*
- 6. Nghĩ đến hoàn cảnh hiện tại.*



GIẢI THOÁT SỰ HÂM OAN



GIẢI THOÁT SỰ HÂM OAN



Mang tinh khách quan!

GIẢI THOÁT SỰ HÂM OAN



Tìm hiểu tận tường sự việc

GIẢI THOÁT SỰ HÂM OAN



Tìm hiểu xem người đổ lỗi muốn gì

GIẢI THOÁT SỰ HÂM OAN



Chứng tỏ sự công bằng, minh bạch

GIẢI THOÁT SỰ HÂM OAN



Tránh xa những người hay đổ lỗi

GIẢI QUYẾT XUNG ĐỘT

CẠNH TRANH

*Quan tâm nhiều
đến mình*

HỢP TÁC

*Quan tâm ít đến
người khác*

THỎA HIỆP

*Quan tâm nhiều
đến người khác*

LÁNG TRÁNH

*Quan tâm ít
đến mình*

NHƯỢNG BỘ

GIẢI QUYẾT XUNG ĐỘT



Kêu gọi đàm phán

GIẢI QUYẾT XUNG ĐỘT



Lắng nghe và lắng nghe!

GIẢI QUYẾT XUNG ĐỘT



Chia xẻ cảm xúc!

GIẢI QUYẾT XUNG ĐỘT



Sẵn lòng xin lỗi!

GIẢI QUYẾT XUNG ĐỘT



Không bỏ sót bất kỳ sự bất đồng nào!

GIẢI QUYẾT XUNG ĐỘT



Tìm trọng tài !

TỪ CHỐI KHÈO

1. Nhạy bén với động thái từ chối!

TỬ CHỐI KHÈO



1. Nhạy bén với động thái tử chối!

TỪ CHỐI KHẼO



2. Tìm kẻ "hoãn binh"!

TỪ CHỐI KHẼO



3. Tìm thỏa hiệp!

TỪ CHỐI KHÈO



4. Xác định khả năng !

TỪ CHỐI KHÈO



5. Cảm thông nhưng “lực bất tòng tâm”!

TỪ CHỐI KHÉO



6. Đừng từ chối qua điện thoại !

TỬ CHỐI KHÈO



7. Đừng trì hoãn khi đã quyết định !

TỪ CHỐI KHÈO



8. Tránh cổ chấp và bảo thủ !

TỬ CHỐI KHÈO



9. Đừng nói “không” quá thẳng thừng !

TỪ CHỐI KHÉO



10. Đừng thổi phồng vấn đề!