



Alena Garber (Autor)  
Lucine Karapetyan (Autor)  
Konrad Reschke (Autor)

**Управляй стрессом с оптимизмом!**  
Тетрадь рабочих материалов по тренингу



<https://cuvillier.de/de/shop/publications/8292>

Copyright:

Cuvillier Verlag, Inhaberin Annette Jentsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen,  
Germany

Telefon: +49 (0)551 54724-0, E-Mail: [info@cuvillier.de](mailto:info@cuvillier.de), Website: <https://cuvillier.de>

Обзор курса	6
Правила работы группы	7
Стресс? - Ваш личный экспресс-тест по стрессу	8
Стресс – как это понять?	11
Управлению стрессом можно научиться	12
Негативные последствия напряжения	13
Стресс - что это?	15
Знания для успешного управления стрессом	16
Каковы сигналы стресса?	18
Мои сигналы стресса	21
Баланс личностных источников стресса	23
Постоянный аппетит	24
Немного о причинах стресса	25
Внутренний провокатор	26
Путеводные нити анализа конкретной стрессовой ситуации	28
Обзор техник по управлению стрессом	31
Ваша личная программа по управлению стрессом	32
Тормоза стресса	33
Другие простые техники релаксации	34
Релаксация – на что она влияет?	35
Техника сигнальных знаков	36
Другие возможности для снижения стресса	37
Ситуация – переживание	40
Негативные эмоции	41
Правила жалоб	42
Правила получения удовольствия	44
Сбалансированное активное проведение досуга	45
Вехи моего жизненного пути	47
Кто я?	48
Зрелая идентичность как гарантия внутренней стабильности	49
«Социальная сеть»	51
Социальная защищённость – эмоциональная поддержка как опора в жизни	52
Мои пожелания контактов	53
Социальные отношения	54
Решение проблем	55
Тест – Круги времени	57
Проверка ожиданий от будущего	58
Мое будущее начинается уже сегодня	59
Мои цели	60
Критерии позитивного формулирования целей для преодоления стресса	61
Направленное на решение и ресурсно-ориентированное управление стрессом	62
История-напутствие	63
«Письмо из моего будущего, свободного от стресса»	65