

**СТРАТЕГИИ СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТА**

*Грученкова Анастасия Сергеевна, Димов Анатолий Юрьевич*  
*Научный руководитель – канд. экон. наук, доц. Попкова А.С.*

Профессия менеджера относится к одной из самых стрессовых в мире. Необходимость принятия сложных управленческих решений, удовлетворения сложных запросов потребителей, разрешения конфликтных ситуаций между сотрудниками, ответственность за финансовое состояние компании обуславливают высокую стрессогенность ситуаций, с которыми приходится сталкиваться руководителям. Овладение технологиями управления стрессами является условием эффективного менеджмента на предприятии.

Стресс – это способ достижения устойчивости организма при действии на него повреждающего фактора. Основоположник теории стрессов Ганс Селье писал «Не следует бояться стресса, его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять – управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни». Стратегии стресс-менеджмента должны быть направлены на управление стрессогенностью ситуации, управление своим состоянием, восстановление после стресса. Существует три основных стратегии стресс-менеджмента: уход от проблемы, изменение проблемы, изменение отношения к проблеме. Руководители целесообразно повышать свою стрессоустойчивость, освоить методы саморегуляции и релаксации, научиться использовать психологические и организационные средства устранения последствий стресса. Создание организационной культуры в организации, хорошего психологического климата в коллективе будет способствовать снижению количества конфликтов на предприятии.

В Беларуси проводятся тренинги по стратегиям управления стрессами для менеджеров на платной основе, стоимость которых составляет в настоящее время от 1,5 до 2,5 млн. рублей. На таких семинарах руководителей учат управлять конфликтами, освобождаться от негативных установок, неконструктивных моделей поведения, развивать в себе стрессоустойчивость, оценить возможные плюсы и минусы стрессовой ситуации, применять методы психологической защиты, искать пути эффективного использования полученного опыта. Считаем необходимым организовать такие стресс-тренинги и стресс-тесты в школах, в ВУЗах, на промышленных предприятиях.