**Практичне заняття 7. Стресостійкість в бізнесі**

1.Природа стресу.

2.Вплив стресу на людину.

3.Зовнішні та внутрішні техніки роботи зі стресом.

4. Копінг-стратегії

**Питання для самоконтролю**

1. Що таке стрес?
2. Психологія стресу.
3. Рівні та переживання стресу
4. Як напрацювати стресостійкість?
5. Як працює стрес і як його можна подолати?

**Творче завдання**

На розвиток стресостійкості майбутніх підприємців в сучасних умовах впливає безліч факторів, а саме…(продовжити речення, обґрунтувати свою позицію).

**Підготувати есе на тему**

«Стрес – немуничі реалії сьогодення»

**Робота в малих групах**

Перший етап. Група ділиться на малі групи та отримує інструкцію до виконання завдання.

Інструкція.

Існують різні способи підвищити власну стресостійкість. Ось декілька з них:

1. Збалансований графік.
2. Упевненість у собі.
3. Хобі.
4. Медитація.
5. Здоровий сон.
6. Концентруйтеся на позитиві.
7. Все мине.

Кожна група отримує завдання описати свій спосіб підвищення власної стресостійкості.

На другому етапі - представлення напрацьованих групою ідей.