

# Теперь Вы знаете свой уровень стресса и конфликтности, а главное - то, как он влияет на принятие решений на участке!

## Мой уровень стресса и конфликтности:



### Вы - эксперт по балансу

- Вам присущ умеренный уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Иногда Вы умеете сохранять самообладание, но бывают ситуации, которые нарушают эмоциональное равновесие и Вы «выходите из себя».
- У Вас хорошая эмоциональная устойчивость, что характеризуется низкой вероятностью всплесков негативных эмоций, адекватной самооценкой и оценкой окружающей действительности. Возможны единичные, кратковременные нарушения поведения в экстремальных ситуациях при значительных физических и эмоциональных нагрузках.
- Вы стараетесь избегать конфликтов, но в ситуациях, когда затронуты Ваши интересы, идете на конфликт без особых колебаний. Свою позицию держите твердо, можете обращаться к помощи посредников.
- Для Вас вопросы самоутверждения - на втором плане, на первом плане - дело. Однако, Вы отчетливо видите свои интересы, находите наиболее рациональные пути их защиты.

## Уровень стресса и конфликтности на выборах:



### Вы - результативный вратарь комиссии

- Ваша жизнь насыщена профессиональной деятельностью, которая вызывает у Вас напряжение. Из-за стремления достигать результат Вы подвержены стрессу. Если у Вас нет возможности изменить образ жизни, то попробуйте оставить немного времени для себя, для укрепления своей эмоциональной стабильности.
- Вы не избегаете конфликтов, хотя редко являетесь их инициаторами. В таких ситуациях действуете решительно, но можете совершать опрометчивые поступки. Склонны к компромиссам.
- Вам необходимо начать использовать в повседневной жизни упражнения по преодолению стресса, которые также помогут повысить Вашу работоспособность. Используйте «метод шкалирования». В момент эмоционального накала оцените свое напряжение по 10-бальной оценке, это позволит механически снизить вспышку раздражительности на пару баллов.
- В свободное время выполняйте физические упражнения, они переключают эмоции и снимают напряжение.