



**РАБОТА
РОССИИ**
Кадровый центр

ТОП-5 СОВЕТОВ

сотруднику при приёме
клиента, имеющего ментальные
особенности здоровья

**Говорите спокойно
и тихо.**

Громкие и неожиданные
звуки могут пугать или
раздражать собеседника.

**Не говорите резко с
человеком, имеющим
ментальные
нарушения,**

даже если у вас есть для
этого основания

**Будьте осторожны с
шутками и
метафорами.**

Люди с ментальными
нарушениями зачастую
понимают всё сказанное
буквально.

**Избегайте
конфликтных ситуаций
и в споры вступать не
стоит.**

Даже если вы правы,
переубедить собеседника
может быть крайне сложно.

**Будьте терпеливы,
ждите, когда
человек сам
закончит фразу.**

Не поправляйте его и
не договаривайте за
него.



Самое важное о чем необходимо помнить - **перед нами такой же человек**, которому нужна наша помощь. И как любой другой клиент, он будет считывать наше эмоциональное состояние.

А для того, что бы сотрудникам было проще сохранить стабильное эмоциональное состояние, мы подготовили:

ТОП-5 СОВЕТОВ

сотруднику как сохранить
Дзен



Сон

Недостаток сна приводит к повышению уровня кортизола. Если в коллективе напряженная обстановка- эмоциональное выгорание будет неизбежно.

Фокус внимания.

Смещайте фокус внимания с работы на интересное развлечение. Посмотрите фильм или почитайте книгу, которая вас развеселит. Когда вы ощущаете позитив - вы чувствуете прилив энергии, поэтому вам проще противостоять стрессу.

Анализ эмоций

Управлять чувствами напрямую нельзя, но можно воздействовать на них с помощью мыслей. Попробуйте записать причину для раздражения или страха: «Сейчас я сильно раздражена, потому что...». Когда вы допишете абзац текста, то немного успокоитесь.

Общение

Пообщаться с тем, с кем нравится и хочется. Даже если с другом или подругой будете обсуждать работу- главное, что вы не будете со своими эмоциями, а сможете ими поделиться.

Спорт

Делайте разминку в течении рабочего дня. Физические упражнения делают человека более стрессоустойчивым, эмоционально стабильным и активным. Можно выбрать любой вид спорта по душе, который нравится.

