

# ИЭФ. Копинг-стратегии

## Ожидаемые сроки исполнения:

Один семестр (Февраль 2024 - Июнь 2024)

## Заказчик

Управа района Марьино г. Москвы

2024



# Контекст

*В какой области решаем проблему?*

профессиональный стресс, стрессоустойчивость, государственные гражданские служащие, стратегии преодоления стрессовых ситуаций, копинг-стратегии, саморегуляция, корпоративный психолог



# Проблема

*Что за проблема: кто пытается достичь какую цель и что мешает?*

## Кто?

Консультант сектора по работе со служебной корреспонденцией, обращениями граждан и организации приема населения районной управы Марьино роща г. Москвы

## Что хочет?

владеть способами адаптации к стрессовым ситуациям (копинг-стратегии) в профессиональной деятельности

## Что мешает?

Механизм преодоления стрессовой ситуации слишком сложный, чтобы освоить его самостоятельно в короткие сроки

## Какие есть способы решения и почему они не подходят?

существует специальная литература, но сложно разобраться самостоятельно в научной терминологии; записаться на тренинговые занятия к специалисту по управлению своим поведением нет возможности из-за недостаточности свободного времени у сотрудников (подобные тренинги длится от 9 до 16 часов в среднем и для эффекта рекомендуется прохождение очно) расписание тренингов часто совпадает с рабочим временем носителя. Обращение к психологу носит разовый характер и не приносит нужного эффекта

