

## Наши контакты

КГБУ СО «Красноярский дом-интернат для инвалидов»

Помните, что  
психологический  
комфорт на  
рабочем месте  
зависит от Вашего  
желания  
развиваться и  
сотрудничать с  
другими людьми!

Адрес: 660030 г. Красноярск ул. 2-я  
Ботаническая, 9

Телефон: (391) 246-76-40

Электронная почта: [dom\\_int2@list.ru](mailto:dom_int2@list.ru)

Сайт: <http://di2krk.ru/>

ВК страница: [vk.com/dom\\_int2](https://vk.com/dom_int2)



### График работы:

Пн. - Чт. с 09:00 до 18:00,

Пт. - Сб. с 09:00 до 17:00,

обед - с 13:00 до 14:00.

**Остановка:** пос. ГЭС (Школа)

**Автобусы:** 34,38,71,80,89.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



Красноярск 2018



*Человек, приходя на работу, приносит не только знания и умения, но и свой внутренний мир 😊*

Важно помнить основные правила отношения к себе и окружающим для профилактики конфликтов (мотивационных, внутриличностных, конфликтов коммуникации).

- \* Старайтесь сохранять внутреннее спокойствие.
- \* Избегайте ненужных конфликтов и ненужной конкуренции. Старайтесь договариваться с людьми, находите компромиссное решение.
- \* При конфликтных ситуациях не злоупотребляйте волевым подавлением своих отрицательных эмоций, найдите приемлемую разрядку эмоциональному всплеску.  
*Можно применить экспресс-технику: потереть ладони до получения тепла; умыться холодной водой; выпить стакан воды; выйти на улицу и подышать свежим воздухом, отвлечься - перевести внимание на окружающие предметы, подмечая цвет, текстуру и т.д.*

- \* Ставьте перед собой и другими реалистичные цели 🙌
- \* Не копите отрицательные эмоции внутри себя. *Это может привести к болезням. Полезно применять эмоциональное общение, то есть озвучивать свои эмоции, делиться ими с другими людьми.*
- \* Сохраняйте границы "я", не заражайтесь состоянием и жизнью другого.
- \* За пределами работы имейте другие интересы, хобби, поддерживайте физическую форму.



