

Автопсихология: стальные нервы за рулем

Аннотация курса

Уровень дорожной агрессии в России давно преодолел границу разумного максимума. Уже никого не удивляет ситуация, когда на улицах идут разборки между участниками дорожного движения, в том числе и с применением холодного оружия, травматов или даже огнестрела. К сожалению, одержимость в стремлении водителей защитить себя или свой автомобиль не всегда обоснована, но неизменно влечет за собой патологические изменения психики и как следствие проблемы и со здоровьем и с законом.

Агрессивное поведение водителей разнообразно в своих проявлениях, и это необязательно сводится к применению оружия и порчи имущества. Одни паркуют машину на тротуаре, другие полагают, что разворачиваться через две сплошные полосы — в порядке вещей. Третьи не считают нужным пропускать мчащуюся машину «скорой помощи». Четвертым не хочется включать «поворотник». Пятые показывают непристойные жесты «чайникам». Шестые подгоняют медленно «ползущих» морганием фар либо сигналом.

Эмоциональное напряжение накладывается на огромное количество машин и в среднем плохой уровень вождения. Пробки, заторы, люди постоянно торопятся, опаздывают, кто-то не выдерживает и начинает позволять себе лишнее, неуважительно относиться к окружающим. Такое поведение приводит к возмущению остальных участников движения, вызывая ответный негативный порыв. И если в своих домах и на работе мы можем спрятаться от подобного поведения, то на дорогах, вынуждены встречаться с самыми разными людьми, соседство с которыми не выбираем.

Причины любого нашего поведения, в том числе и агрессивного - мы сами - наше видение ситуации, наши особенности характера и воспитания, врожденные или приобретенные комплексы и страхи. Наши, а не каких то там «чайников»! В этом тренинге мы попробуем разобраться, в чем причины подобного восприятия сознания и каковы способы их локализации.

Что вы получите на курсе?

«Антистрессовый» стиль вождения:

- доведенные до автоматизма приемы управления автомобилем,
- саморегуляция своей психомоторики и психосоматики,
- правильный выбор уровня допустимого риска и его адекватная мотивация,
- снижение эксплуатационных расходов, износ автомобиля, расход горючего.

Вы научитесь:

- управлять агрессией,
- чувствовать себя уверенно, комфортно и главное безопасно;
- осознавать свои реальные возможности;
- планировать низкий допустимый уровень риска;

- сводить к минимуму вероятность аварий, тем самым обезопасив свою жизнь, пассажиров, пешеходов;
- снижать психологическую проблематику, усталость;
- сотрудничать, а не конкурировать на дороге;

Антистрессовое вождение – это стиль вождения, основанный на навыках управления собой, формирования психологической готовности к прогнозу опасности и уклонению от нее, реальной самооценки качества вождения, ответственности в повышении уровня мастерства и соблюдении ПДД.

Краткое содержание курса

Общие принципы антистресс-вождения

1. Психоанализ агрессивного поведения водителей
2. Причины ослабления психологических барьеров водителей
3. Особенности дорожного психоневроза
4. Психотипы водителей
5. Типы реакций на стресс
6. Антистресс-советы

Антистресс-вождение для женщин

1. Типичные ошибки автоледи
2. Профессиональные преимущества и зоны риска женщины за рулем
3. Вождение в критические дни
4. Практические упражнения для саморегуляции психофизического состояния
5. Вождение в период беременности

В чем уникальность курса?

- Авторский курс разработан в соавторстве с ведущим экспертом-профайлером Европы, кандидатом психологических наук Надеждой Фридман, не имеет аналогов и является одним из основополагающих в системе обучения «Академии водительского мастерства Александра Каминского».
- Сделан акцент на развитие навыков самостоятельного построения «регуляции эмоциональной тревожности и лобильности»: вы получаете не только готовые социальные технологии в автопсихологии, но и умение их адаптировать под любую дорожную ситуацию.
- Обучение персонифицировано: отработка полученных навыков происходит в специальных упражнениях и деловых играх, комментарии тренера определяются типовыми и персональными ошибками, совершаемыми участниками в процессе.

Формат обучения

В аудитории: теория + практика

Длительность: 3 часа

Численность группы: до 30 человек

Стоимость: 8000 руб. на человека