

Вспомним прошлую лекцию (Тема 2)

- 1. Вспомним колесо баланса по Р.Гандапасу***
- 2. Сформулировать по 1 цели для каждой приоритетной сферы жизни по принципам SMART***

Описание №1:

1. я не испытываю дефицита общения;
2. мои друзья – это только те люди, с которыми у меня давние, укоренившиеся отношения;
3. отдыхать за чтением книги – это лучше шумной компании;
4. чувствую себя неуютно в толпе;
5. не люблю новые знакомства;
6. не умею брать инициативу в свои руки;
7. «семь раз отмерь – раз отрежь» - это про меня;
8. мне по душе равномерность и монотонность – так спокойней;
9. много мечтаю, строю иллюзии.

Описание №2:

1. я люблю быть в центре внимания;
2. я быстро устаю от монотонности, мне нужно разнообразие;
3. имею много друзей, товарищей и просто знакомых;
4. я много болтаю, часто не могу себя одергивать и говорю лишнее;
5. у меня энергии хоть отбавляй;
6. я любитель экстрима и путешествий;
7. часто делаю, а потом думаю;
8. рискую необдуманно, иногда с опасностью для здоровья и даже, для жизни.

Амбиверт

— тип личности между интровертом и экстравертом

—
Чувствует себя комфортно ☀️ в окружении людей, но 🌧️ любит побыть в одиночестве

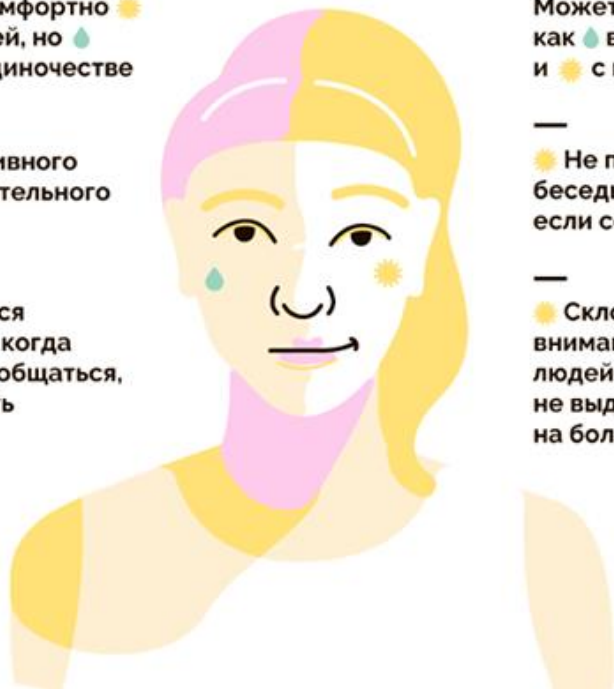
—
Устает и от 🌧️ активного общения, и от длительного ☀️ одиночества

—
Приспосабливается к ситуации: знает, когда нужно ☀️ активно общаться, а когда 🌧️ проявить сдержанность

—
Может делать что-то как 🌧️ в одиночку, так и ☀️ с компанией

—
☀️ Не пугается светской беседы, 🌧️ но чувствует, если собеседник лицемерен

—
☀️ Склонен привлекать к себе внимание в кругу знакомых людей, 🌧️ но старается не выделяться из толпы на больших мероприятиях



RU.MEDIA



Marathoner



Sprinter

Тема 3. Ресурсное состояние

**Разработчик презентации: Аникина Е.Н.
Лектор: Павлова И.А.**

План

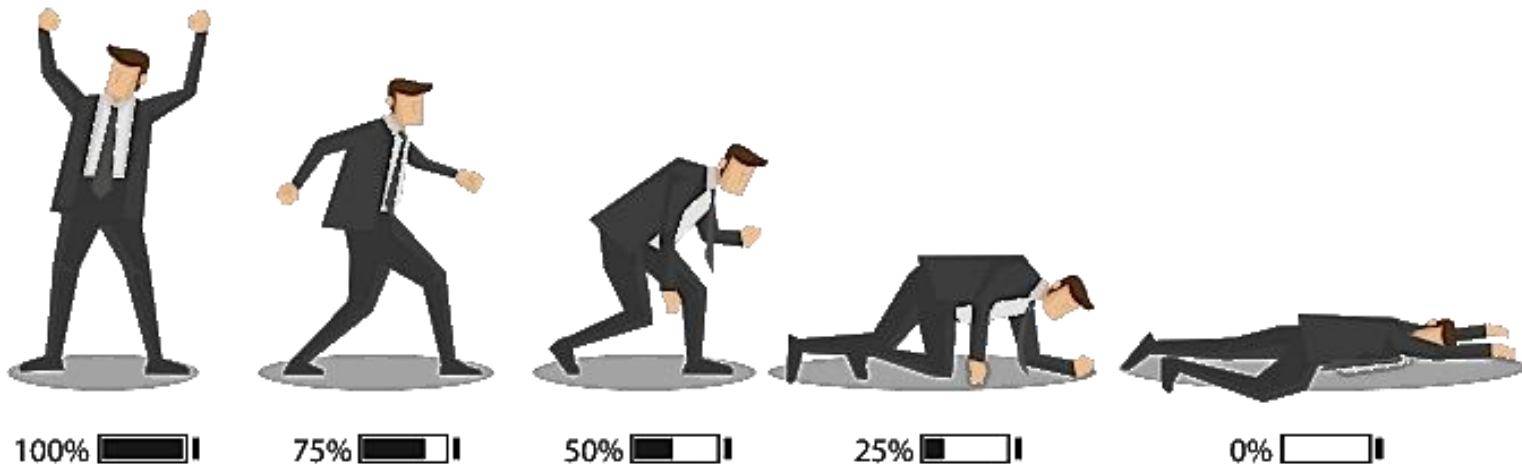
1. Понятие «ресурсное состояние»
2. Как подкачать собственный ресурс
3. Потокное состояние
4. Стресс-менеджмент

1. Понятие «ресурсное состояние»



Ресурсное состояние
(или «быть в ресурсе»)
– наличие физических
и душевных сил и
энергии для решения
предстоящих задач

С точки зрения **энергетического состояния** – это определенный запас энергии, позволяющий достигать поставленных задач легко и быстро



АКТУАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

+

РЕСУРС

=

ЖЕЛАЕМОЕ СОСТОЯНИЕ

Трата – это нецеленаправленное использование ресурсов

Вклад – это использование ресурсов, направленное на достижение какого-то определенного результата



Ресурсами могут быть

- состояния
- качества
- убеждения
- способности
- знания

**восполнимые
невосполнимые**

**материальные
нематериальные**

Ресурсы

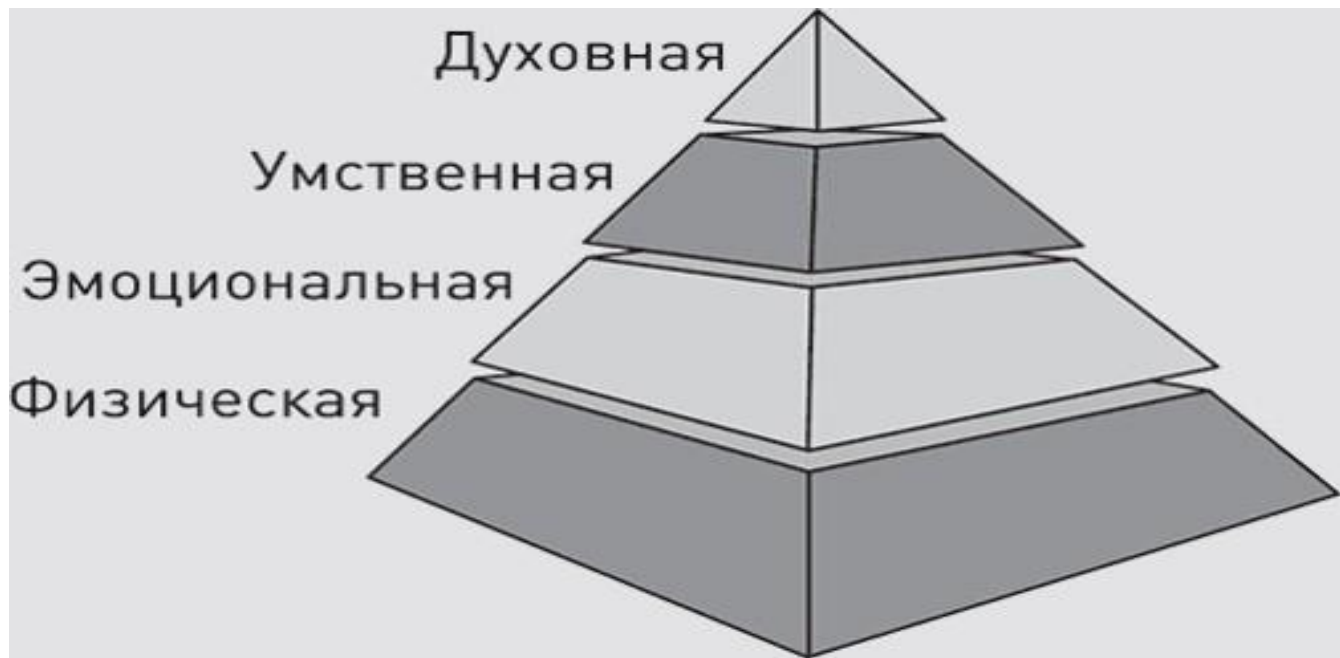
**внутренние
внешние**

**психологические
физические**

Внутренние ресурсы (личностные)	Внешние ресурсы
Самопознание	Материальные ресурсы
Уверенность в себе	Условия для проживания и отдыха
Позитивное и рациональное мышление	Достаточный уровень материального дохода
Знания	Безопасность жизни
Эмоциональный интеллект	Оптимальные условия труда
Способности	Стабильность оплаты труда
Навыки психической саморегуляции	Социальная поддержка
Активная мотивация	Эмоциональная поддержка
Эмоционально-волевые качества	Информационная поддержка
Психологические защиты	Государственная поддержка
Творческое мышление	Семья, друзья
Ассертивное поведение	
Интуиция	

Психологические ресурсы человека

Внутренние ресурсы	Внешние ресурсы	Скрытые ресурсы
время	деньги	энергия
физическое тело	информация	восприятие
интеллект	взаимоотношения	осознанность
эмоции	власть	намерение



По определению ВОЗ: здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



Здоровый образ жизни – ЗОЖ:

- Соблюдение оптимального двигательного режима
- Сбалансированное, регулярное рациональное питание.
- Отказ от саморазрушающего поведения: курения, употребления психоактивных веществ, алкоголя.
- Соблюдение правил личной и общественной гигиены
- Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены
- Здоровое сексуальное поведение



Классы ресурсов

```
graph TD; A[Классы ресурсов] --> B[Личностные]; A --> C[Средовые];
```

Личностные

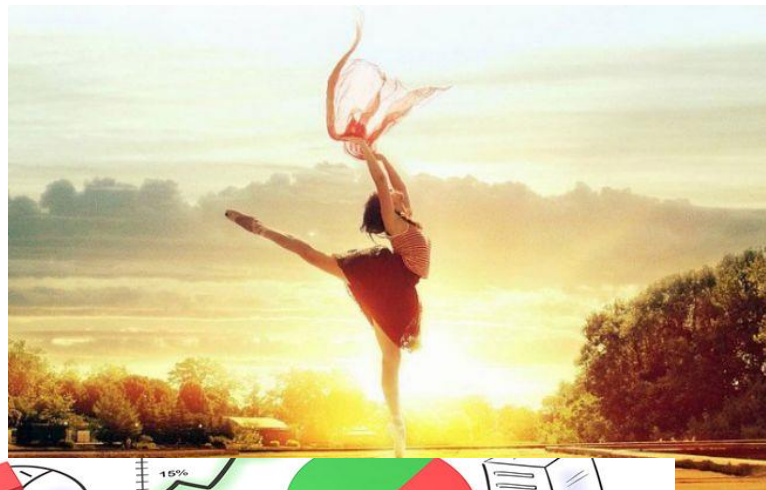
Средовые

Виды ресурсных состояний

Физически ресурсное состояние – это состояние отдохнувшего, выспавшегося, бодрого, здорового, энергичного человека.

Психологически ресурсное состояние – это состояние уверенности, бодрого настроения, когда человек ощущает жизненные силы, энергию, мотивацию и желание для действий.

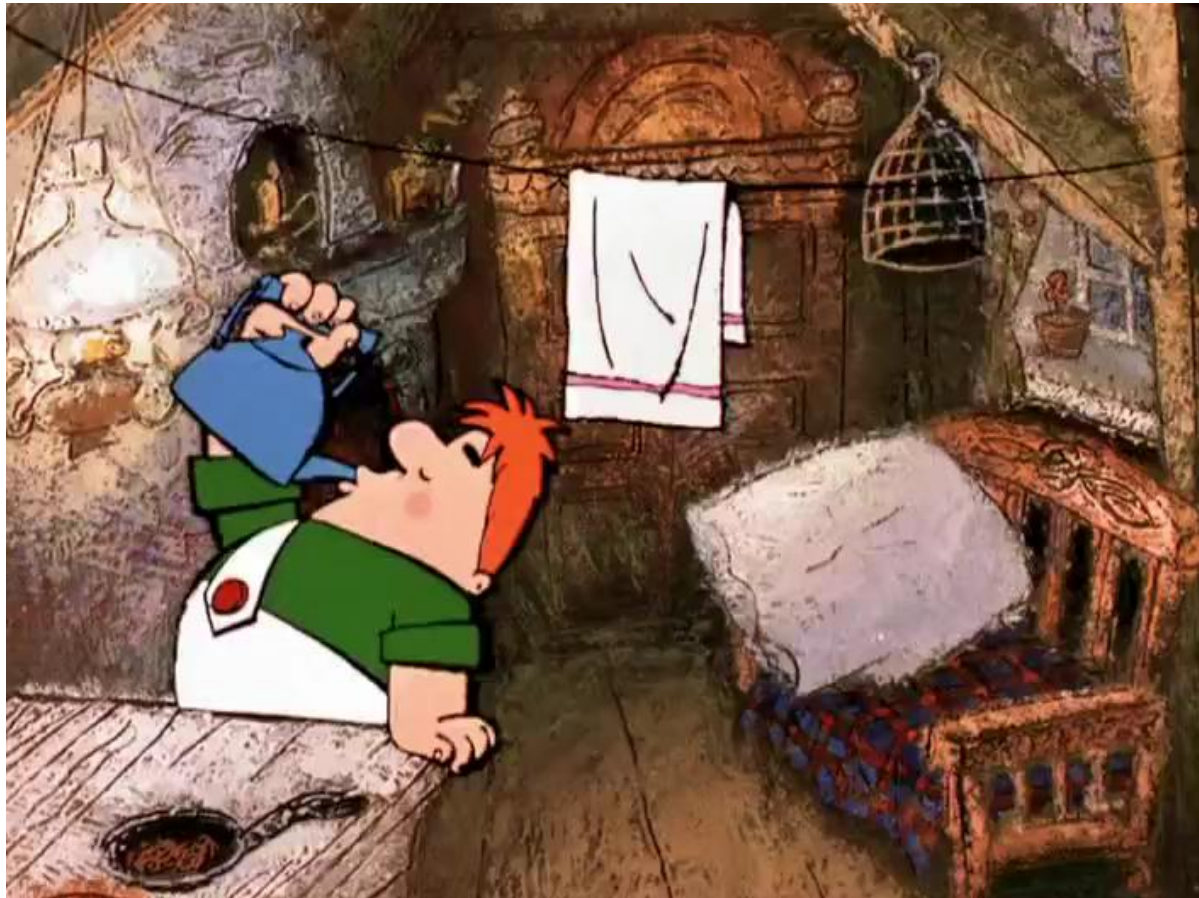
У каждого свое ресурсное состояние



Отличие ресурсного и нересурсного состояний



«Вторичная выгода»





Жизнестойкость

характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность, не снижая успешности деятельности

Жизнестойкость включает

- вовлеченность в процесс жизни
- уверенность в подконтрольности значимых событий своей жизни и готовность их контролировать
- принятие вызова жизни

2. Как подкачать собственный ресурс

12 СПОСОБОВ ОСТАВАТЬСЯ В РЕСУРСНОМ СОСТОЯНИИ



СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

-  пейте больше воды
-  двигайтесь как можно больше
-  хорошо высыпайтесь

ПЛАНИРУЙТЕ СВОЙ ДЕНЬ

-  планируйте максимум три важных дела на день
-  используйте правило 50/10: 50' работы, 10' отдыха
-  рефлекслируйте относительно того, как прошел день

РАЗВИВАЙТЕСЬ

-  находите время для чтения
-  серфите с умом: смотрите полезные видео тьюториалы
-  используйте креативные техники каждый день

ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ТОМ, ЧТО ДЕЛАЕТ ВАС СЧАСТЛИВЫМ

-  благодарите людей
-  держите стол в порядке
-  балуйте себя

Полезные вещи для тела, ума и эмоциональной сферы



Психологическое состояние

- делайте то, что приносит удовольствие
- медитация
- мысленное отождествление
- найти ресурс «на стороне»

**Грелка, Взгрелка, Унитаз, Золотое зеркальце,
Деловая поддержка**

- извлечение ресурсного состояния из своего прошлого опыта
- вещи-губки, хранители ресурсных состояний счастья
- подобное притягивается к подобному

Якорь – это любой внешний стимул, раздражитель, то, что предшествует условному рефлексу

- визуальные образ
- аудио
- кинестетические действия
- вкусовые
- обонятельные



Якоря – быстрая
коррекция
эмоционального
состояния









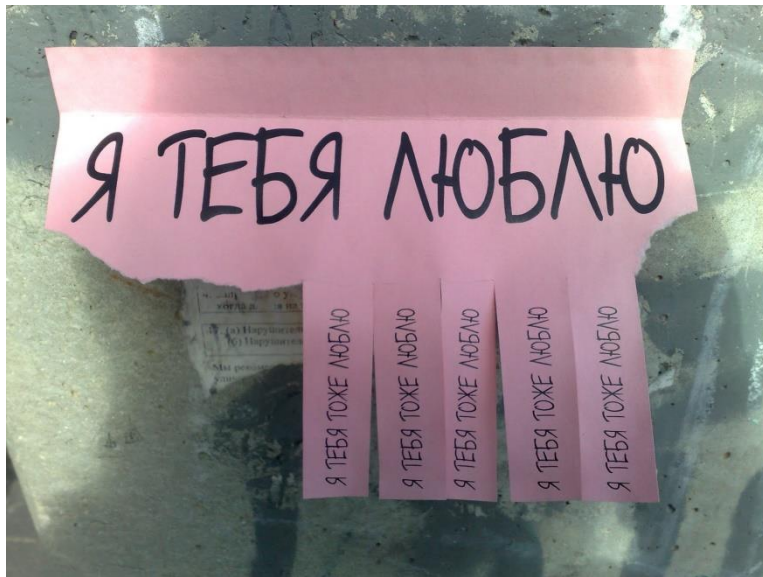




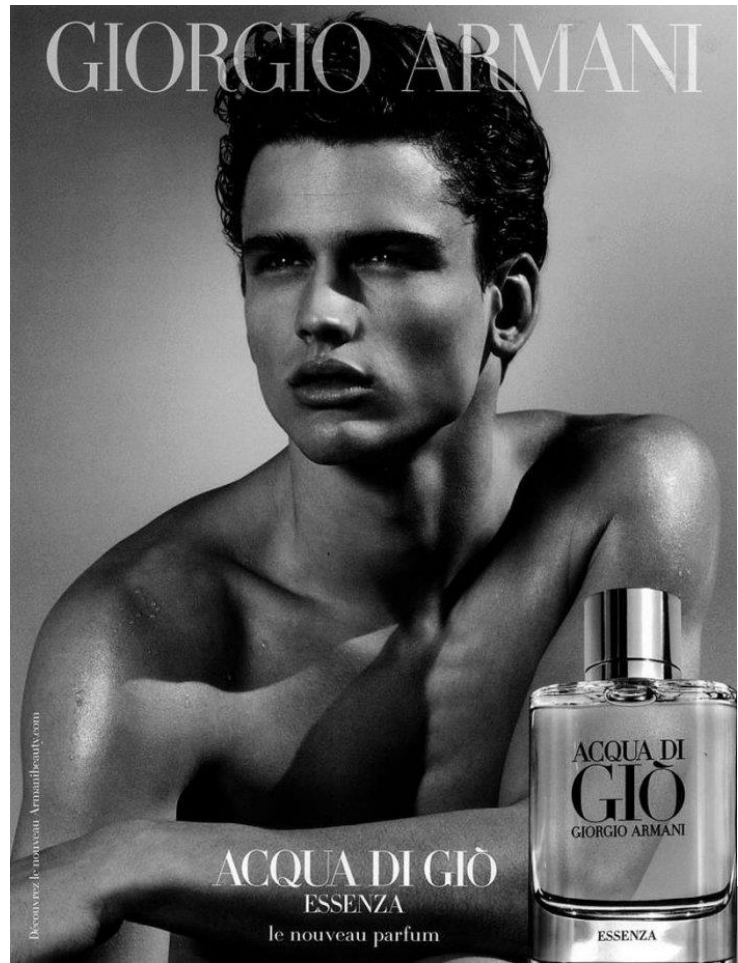








Я тебя ~~люблю!~~
Я тебя ненавижу...







уфимск

- Положительные
- Отрицательные
- Детские хвосты
- Устаревшие роли



Как избавиться от негативного якоря?



Как работать с
позитивным якорем?

Аватарки

Пароли

Визуализации



Что мешает находиться в ресурсном состоянии?

- Лень
- Неудачи



Лень - отсутствие желания действовать,
работать

Виды лени:

- 1.Протестная
- 2.Процессная
- 3.Творческая
- 4.Физиологическая

ВСЁ, ЧТО НЕ ДЕЛАЕТСЯ



Я И НЕ ДЕЛАЮ!

История великого «неудачника».

- Первый раз он потерпел крах в бизнесе в возрасте 31 года.
- В 34 года с ним это случилось во второй раз. Когда ему было 35, его любимая девушка умерла. В возрасте 36 лет был на грани серьезного нервного заболевания.
- Проиграл местные выборы в возрасте 38 лет. Когда он проиграл выборы в Конгресс, ему было 43. Затем избирался в Сенат в возрасте 45 лети, но увы.
- Не получил назначение и на пост вице-президента в возрасте 46 лет.
- Снова проиграл выборы в Сенат в возрасте 48 лет.

Был избран президентом США в возрасте 50 лет. Этим человеком был Авраам Линкольн. Его отношение к неудачам заслуживает уважения.

Что такое неудача?

- неотъемлемая часть на пути к успеху и самореализации;
- каждый раз, когда вы выходите из зоны комфорта и пробуете что-то новое, неудача неизбежна;
- каждая неудача приближает вас к цели на один шаг;
- великий учитель, она даёт вам самые ценные уроки в жизни;
- каждая неудача делает вас сильнее и лучше;
- неудача учит вас, что определённый подход не может быть идеальным для конкретной ситуации и что есть и другие, лучшие подходы;



Что такое неудачи?

- успешные люди никогда не посмеются над вами и не осудят вас, потому что сами были на вашем месте и благодаря неудачам получили много ценных уроков;
- каждый раз, когда вы терпите неудачу, ваш страх неудачи уменьшается, что позволяет справляться с ещё большими проблемами
- независимо от того, как часто вы терпите неудачи, **вы не неудачник, пока не сдаётесь** (Роберт Спэдингер)



3. Потокное состояние (состояние потока)



Михай Чиксентмихайи

- американский психолог венгерского происхождения
- профессор психологии
- исследования счастья, креативности, субъективного благополучия
- один из наиболее широко цитируемых психологов



Поток, или потоковое состояние – это состояние, в котором человек полностью включен в то, чем он занимается, что характеризуется полным вовлечением и нацеленностью на успех в процессе деятельности

Отличительные черты состояния потока

- максимальная производительность и работоспособность, а также абсолютное погружение в то, что вы делаете
- спокойствие, уверенность в себе и в своей компетенции, положительные эмоции
- четкое осознание конкретных целей

- Поток является уникальным состоянием,
- Поток можно научиться



Признаки состояния потока

- ясные цели
- концентрация и фокус внимания
- потеря чувства самоосознания
- искаженное восприятие времени
- прямая и незамедлительная обратная связь
- равновесие между уровнем способностей и сложностью задания
- ощущение полного контроля над деятельностью
- деятельность – награда

Условия для состояния потока:

1. Четко поставленная, сложная, но выполнимая задача
2. Достаточный арсенал для выполнения поставленной задачи
3. Высокая концентрация. Способность человека концентрироваться на задаче и погружаться в дело



Признаки состояния потока:

- Потеря чувства самоосознания. Растворение эго. Исчезновение восприятия себя
- Отсутствие не относящихся к деятельности мысли или абсолютное внутреннее молчание.
- Искажённое восприятие времени (человек не замечает, как проходит время)
- Деятельность сама по себе воспринимается как награда, так что она осуществляется без усилий



3. Стресс-менеджмент



Существуют
4 группы симптомов
стресса:
физиологические
интеллектуальные
эмоциональные
поведенческие

Виды стрессоров (причин стресса):

- Внешние, которые нам не подвластны
- На которые мы можем и должны повлиять
- События и явления, которые мы сами превращаем в проблемы



Симптомы стресса на физическом уровне:

- Ухудшение памяти
- Невозможность сосредоточиться
- Постоянное чувство усталости
- Частые ошибки
- Повышенная возбудимость
- Быстрая речь
- Повышенная тревожность
- Неудовлетворенность своей работой



- Потеря чувства юмора
- Жалость к себе
- Излишнее упрямство
- Бессонница
- Увлеченность алкогольными напитками
- Чувство ненасыщаемого голода или плохой аппетит
- Снижение темпов деятельности.



Виды стресса в зависимости от факторов:

- Физиологический
- Психологический
- Эмоциональный
- Информационный
- Управленческий



Как выходить из стресса?

- «позитивная визуализация»
- релаксация (музыка, массаж, визуализация)
- концентрация (счет, слова)
- ауторегуляция дыхания











Как выходить из стресса?

работа с телом на физическом уровне :

- массажи
- йога,
- дыхательная гимнастика,
- баня,
- спорт
- или то, что очень нравится делать)





Как выходить из стресса?

Сублимация – это перенаправление внутренней энергии на другие объекты, деятельность или творчество.

- Вязание, шитье, вышивание
- Резьба по дереву, написание стихов, картин и т.д.



Как выходить из стресса?

Нетворкинг

- 1) Группа или система взаимосвязанных людей или вещей;
- 2) Взаимодействие с другими для обмена информацией и развития профессиональных и социальных контактов.

Как выходить из стресса?

Нетворкинг - это социальная и профессиональная деятельность, направленная на то, чтобы с помощью круга друзей и знакомых максимально быстро и эффективно решать сложные жизненные задачи и бизнес-вопросы

Как выходить из стресса?

- теория шести рукопожатий,
- 1960-х г.
- социолог Стенли Милгрэм и психолог Джеффри Трэверс из США.



Теория 6 (шести) рукопожатий. Сколько человек отделяет вас от Дональда Трампа? <https://www.youtube.com/watch?v=LNzmggh6nyLQ>

Группы контактов:

- Знакомые
- Знакомые знакомых
- Профессиональные клубы, курсы повышения квалификации, корпоративные мероприятия
- Интернет
- Одинаковые интересы (спорт, танцы, музыка)

	Группа 1: Личные знакомства	Группа 2: Интернет	Группа 3: Специальные группы/мероприятия
Главная цель контакта			
Описание идеальных контактов			
Название и тип группы для взаимодействия			
Важные параметры группы (интересы/возраст/предпочтения)			
Тактические подсказки (что работает при общении, что нет)			
Примерная речевая связка для знакомства			
Чем я могу быть полезен для этих людей			
Чего конкретно я хочу от них			
Запланированные мероприятия внутри групп			
Цели/ожидания			
Достигнутое			
Потраченное время			



Что такое стресс-менеджмент?

1

- стресс – это реакция организма, возникающая в ответ на разнообразные воздействия

2

- управление стрессом – это, прежде всего, управление собой в стрессе (своими мыслями, чувствами, действиями, отношениями)

3

- стресс-менеджмент – это не просто набор приемов и психотехник, обеспечивающий неуязвимость, а это внутренняя работа

4

- стратегия самоуправления, включает три уровня: самоуправление своим состоянием, своими свойствами, новым качеством жизни

Самоуправление в стрессе

1

- Первый уровень – ресурсирующий (самоуправление состоянием)

2

- Второй уровень – конструирующий (самоуправление свойствами)

3

- Третий уровень – трансформирующий (самоуправление новым качеством жизни)

Домашнее задание к практике 4

ОБЯЗАТЕЛЬНО:

1. Составить список из 20 «батареек»

ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

2. Посмотреть фильм «Управление гневом»