



Как перестать откладывать дела «на потом»? Маленькие шаги для большого результата

Благинина Наталья

27-28 мая 2023 года

Наталья Благинина



+7 (919)-961-02-18
Nata_blaginnina@mail.ru

- К.м.н., врач-психиатр, психотерапевт
- Член высшего экспертного совета кафедры «Интегративные технологии здоровья» Академии социальных технологий
- Эксперт информационно-просветительского проекта «Культура здоровья»
- Выпускник ЮУГМУ по специальности педиатрия
- Выпускник УГМАДО по специальности психиатрия: ординатура, аспирантура; психотерапия
- Выпускник РЭА им. Плеханова «Финансы и кредит»
- Выпускник МВА МИРБИС «Стратегическое управление»
- Выпускник Московского Института Психоанализа «Психология пищевого поведения. Нутрициология»
- Опыт работы в бизнесе более 20 лет в международных и российских компаниях на руководящих позициях: фармацевтический бизнес, FMCG, BTL и EVENT –агентства; руководила командами до 200 чел
- Опыт работы в здравоохранении 11 лет

О чем поговорим сегодня?

- Причины откладывания выполнения задач и принятия решений
- Равна ли лень прокрастинации?
- Почему прокрастинация вырастает из перфекционизма
- Влияние прокрастинации на жизнь: стресс, чувство вины, снижение результатов
- Что делать, чтобы помочь себе

Каким образом сверх-сильная мотивация, по вашему мнению, влияет на действия человека?

Выберите ответ:

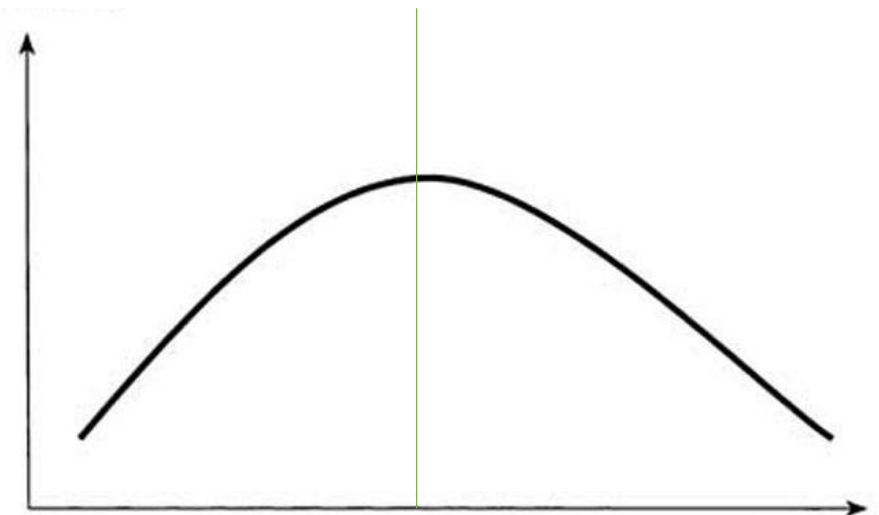
1. Чем выше мотивация, тем больше действий
2. Избыточная мотивация может блокировать действия
3. Мотивация не влияет на действия



Закона Йеркса-Додсона

- Слабая мотивация недостаточна для эффективного выполнения действий и достижения поставленных целей.
- Но и избыточная, слишком сильная мотивация мешает этому.
- Отсюда, для достижения успеха нужен оптимальный уровень мотивации.

Эффективность действий



Мотивация



Термин «ПРОКРАСТИНАЦИЯ»
происходит от латинского
PRO=на CRASTINUS=завтра
переводится как **«откладывать на
завтра»**

«Это добровольное иррациональное
откладывание намеченных действий,
невзирая на то, что это дорого
обойдется или возымеет негативный
эффект для личности»
с Lay (1986)

При этом человек понимает важность
задачи, хочет ее выполнить, но
заменяет второстепенными делами.

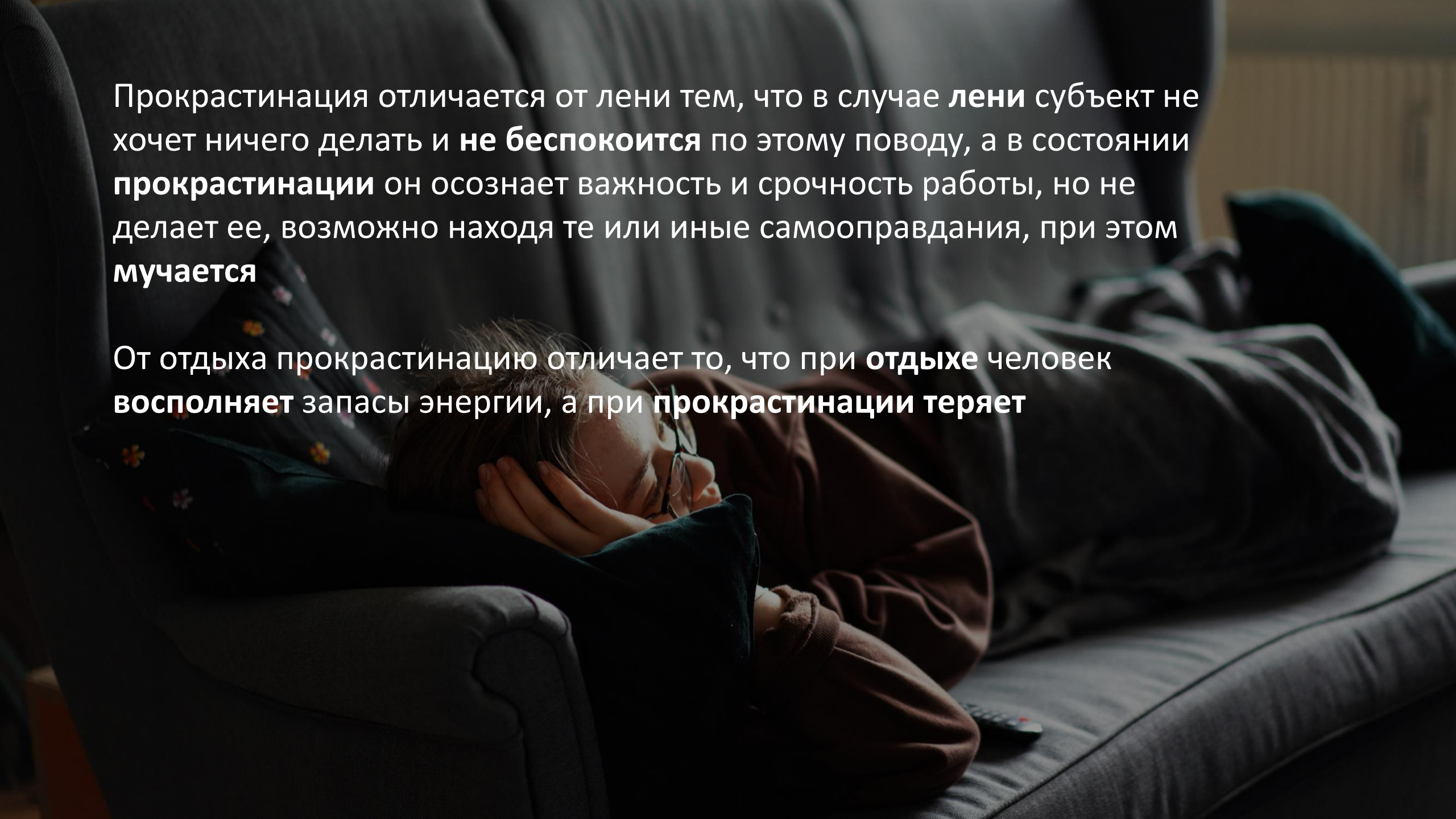
Прокрастинация в психологии – склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.

Имеет сходство с описанной Мартином Селигманом моделью выученной беспомощности – состояния человека или животного, в котором они не предпринимают попыток к его улучшению (не пытаются избежать негативных стимулов или получить позитивные), хотя имеют такую возможность



Прокрастинация проявляется в том, что человек, осознавая необходимость выполнения вполне конкретных важных дел (например, своих должностных обязанностей), игнорирует эту необходимость и отвлекает свое внимание и ресурсы на бытовые мелочи и развлечения



A person with long hair and glasses is lying on a dark-colored couch in a dimly lit room. They are wearing a brown long-sleeved shirt and have their hands covering their face, suggesting they are tired or stressed. A remote control is visible on the couch next to them. The background is dark and out of focus, showing more of the couch and some pillows.

Прокрастинация отличается от лени тем, что в случае **лени** субъект не хочет ничего делать и **не беспокоится** по этому поводу, а в состоянии **прокрастинации** он осознает важность и срочность работы, но не делает ее, возможно находя те или иные самооправдания, при этом **мучается**

От отдыха прокрастинацию отличает то, что при **отдыхе** человек **восполняет** запасы энергии, а при **прокрастинации** **теряет**

Отличие прокрастинации, лени и отдыха

Лень

Человек не хочет ничего делать и не беспокоится по этому поводу. Во время лени энергии не добавляется, но и не убавляется.

Отдых

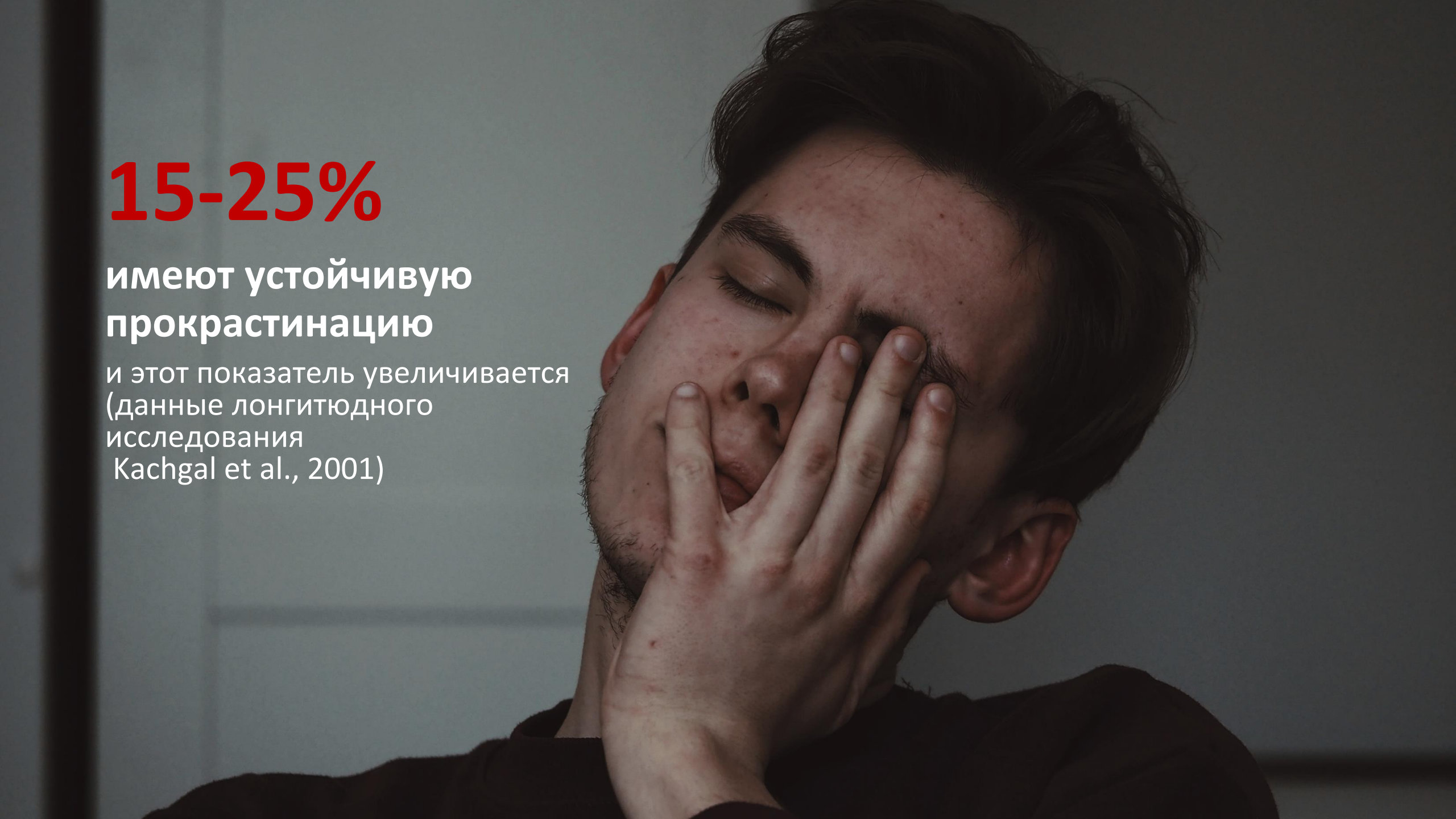
Человек осознанно отдыхает. При отдыхе энергия **восполняется.**

Прокрастинация

Человек осознает важность и срочность работы, но не делает ее, находя оправдания.

Человек мучается, энергия **теряется.**

**При лени человек не хочет и не делает,
а при прокрастинации хочет, но не делает и при этом теряет энергию.**



15-25%

**имеют устойчивую
прокрастинацию**

и этот показатель увеличивается
(данные лонгитюдного
исследования
Kachgal et al., 2001)

5 Видов прокрастинации (Milgram et al., 1993)

- **Бытовая**

Это откладывание домашних дел, которые должны выполняться регулярно: приготовление пищи, уборка, стирка.

- **Прокрастинация принятия решений**

Человек не может принять даже самое пустяковое решение, хотя у него есть все исходные данные.

- **Невротическая прокрастинация**

Человек иррационально затягивает принятие судьбоносных решений: брак, поступление в ВУЗ, смена работы. Затягивает до того, что становится поздно.

- **Академическая**

Откладывание подготовки дз, написание статей. Часто у студентов, авторов научных статей и работ, писателей

- **Компульсивная.**

Это сочетание всего вышеперечисленного, сформировавшееся в привычку. Такой человек откладывает дела, тормозит принятие решений. И это на всех фронтах жизни: бытовом, профессиональном, личном.

2 Вида прокрастинации (Milgram, Tenne, 2000)

- **Откладывание выполнения заданий**

Это откладывание любых заданий

- **Откладывание принятия решений**

Человек не может принять даже самое пустяковое решение, хотя у него есть все исходные данные.

Объяснение прокрастинации

Одно из объяснений прокрастинации дается при помощи теории снижения напряжения.

Заниженная самооценка, неуверенность в себе, опыт прошлых неудач в выполнении данной работы вызывают у человека тревогу, страх, особенно если результаты деятельности будут оцениваться, да еще и публично.

Поэтому человек стремится избежать напряжения, связанного с выполнением деятельности, которая ему неприятна, неинтересна или чрезмерно сложна, «тянет время».

Человек приступает к выполнению только тогда, когда страх перед последствиями невыполнения задания перевесит страх неудачного его выполнения.



Теории прокрастинации

Низкая самооценка – неуверенность в тебе и в том, что это дело получится, будет принято людьми, есть ли смысл тратить силы и энергию, время, деньги и другие ресурсы

Перфекционизм – проявляющийся в попытке достичь совершенства, концентрации на деталях и игнорировании ограничений по времени, сопряженный со страхом возможного несовершенства «не идеальности» результатов работы, которую необходимо выполнить.

Перфекционисты также зачастую получают удовольствие от крайних сроков, от еще большего давления обстоятельств, от работы в «последнюю ночь», они сознательно или неосознанно убеждены в том, что качество их работы зависит от давления сверху. И чем оно больше - тем лучше результаты.

.

Самоограничение

По этой теории прокрастинатор ограничивает себя из-за подсознательного страха стать успешным, выделиться из массы и показать себя лучше, чем другие (становясь, к примеру, возможным объектом завышенных требований, критики, зависти) кроме того, может играть роль субъективно низко оцениваемая способность действовать в изменившихся условиях.

Как и в первой теории, ключевым словом является **страх**



Непокорность (дух противоречия, бунт)

В соответствии с данной теорией нас раздражают **навязанные роли**, программы, планы, и мы откладываем дело, чтобы продемонстрировать свою **самостоятельность** и способность действовать в соответствии со своим собственным решением.

Будучи приверженным внешнему давлению, мы вступаем в **конфликт** с массой или руководством. Этим способом «бунтари» отстаивают свое собственное мнение. Они всегда недовольны своим положением и легко попадают в ловушку неделания – они тратят всю свою жизнь на **доказательство своей независимости** от общественного мнения, что делает их рабами идеи. В итоге, их деятельность ограничивается именно генерацией идей.

Теория временной мотивации

- Согласно этой теории **субъективная полезность** действия, которая и определяет желание человека его совершать, зависит от четырех параметров:
- **уверенности** в успехе,
- **ценности**, то есть предполагаемого вознаграждения,
- **срока** до завершения работы и
- **уровня нетерпения**, то есть чувствительности к задержкам.

Человек считает более полезным дело, если он уверен в его удачном завершении и ожидает по его результатам большего вознаграждения

- Напротив, субъективно менее полезными кажутся дела, до завершения которых осталось еще много времени. Кроме того, чем болезненнее мы переносим задержки, тем менее полезными нам кажется дела, на завершение которых требуется некоторое время

Процессуальность

Нацеленность на процесс, а не на результат

В этом случае прокрастинатор выполняет дело так, чтобы получить удовлетворение от самого процесса выполнения дела, а не от достижения результата (цели). Цель для него - это только направление, план, вектор. А вот процесс – самое главное



Что такое перфекционизм

Чрезмерная зависимость самооценки от личностно детерминированных требований, возложенных на самого себя стандартов, по крайней мере в одной из значимых сфер, несмотря на неблагоприятные последствия

Основные элементы:

1. Самооценка зависит от достижений в социально значимых доменах (соблюдать стандарты)
2. Стремление соответствовать высоким личностным требованиям

Перфекционизм

- Перфекционизм – убеждение, что идеал может и должен быть достигнут
- В крайней форме – убеждение, что несовершенный результат работы не имеет права на существование, т.е **обесценивание**



Ведущие аспекты перфекционизма

- Адресованный **к себе** перфекционизм: постоянное самоцензурирование убеждение и стремление к совершенству
- Адресованный **к другим людям** перфекционизм: завышенные требования к окружающим
- Адресованный **к миру** в целом перфекционизм: убежденность в том, что в мире всё должно быть правильно
- Социально предписываемый перфекционизм: потребность **соответствовать** стандартам и **ожиданиям других людей**



Перфекционизм. «Побочное действие»

- Жизнь по принципу «или идеально или никак - способна довести вас до изнеможения, лишив вас и ваших близких сна, отдыха и простых человеческих радостей. Напряжение, которое испытывает перфекционист в стремлении к совершенству, чаще всего лишь вредит его профессиональному росту, и, хуже того, здоровью.
- Прокрастинация, откладывание важных дел «на потом» и профессиональное выгорание является логичным и печальным продолжением такой внешне привлекательной, но ошибочной жизненной стратегии



Модель перфекционизма

- Самооценка тесно связана с ориентацией на достижения
- Личные стандарты оцениваются, как полностью достигнутые, в противном случае, как провал (черно-белое мышление)
- Чрезмерная потребность в самоконтроле
- Сверх настороженный контроль деятельности и искажение неуспеха
- Провал приводит к выраженной самокритике
- Успех приводит к переоценке. Устанавливаются более высокие стандарты деятельности

Ответственность за собственные эмоциональные нарушения

- Здоровые люди в основном считают себя **ответственными** за то, что у них появились вредные мысли и чувства, за то, что они неправильно себя ведут.
- Они **не обвиняют в этом других** людей или обстоятельства
- Они безусловно **принимают** себя, независимо от того, как они ведут себя или от того, что об этом думают окружающие.
- Они явно предпочитают быть компетентными и получать одобрение.
- Они оценивают и критикуют лишь свое поведение, когда что-то не удается. Они не считают, что должны все и всегда делать хорошо и получать одобрение.
- Следовательно, **они не думают, что они хорошие, когда им всё удается, и что они плохие, когда их постигает неудача**

Перфекционисты склонны к катастрофизации.
Часты самообвинения «я-лузер», «я никчем» при
любой ошибке

п е р ф е к т и о н и с м

Навыки решения проблем

- Определение проблемы
- Определение желаемого результата
- Выявление барьеров на пути к успешному решению проблемы
- Мозговой штурм на предмет возможных стратегий реагирования
- Разработка плана действий
- Оценка результатов



Легко ли меняться?

«Прежде чем ты изменишься, что-то невероятно для тебя важное должно оказаться под угрозой».

Ричард Бах.

Карманный справочник Мессии



Когнитивные ошибки

- 1. Черно-белое мышление** («все или ничего», полярное или дихотомическое мышление): вы оцениваете ситуацию всего с двух позиций, а не как континуум. Пример: «Если я не добьюсь успеха, значит, я неудачник».
- 2. Катастрофизация** (также называют предсказанием): вы предсказываете, что даже при наличии более вероятных сценариев развития событий будущее будет негативным. Пример: «Я так расстроюсь, что вообще ничего не смогу делать».
- 3. Обесценивание или игнорирование позитивного опыта:** вы безосновательно говорите себе, что позитивные события, действия и качества не следует учитывать. Пример: «Я хорошо справился с проектом, но это ничего не говорит о моей компетентности; мне просто повезло».
- 4. Эмоциональное обоснование:** вы думаете, что нечто истинно, потому что «чувствуете» (скорее, даже верите в это), обычно игнорируя или обесценивая доказательства обратного. Пример: «Я знаю, что многие задания на работе выполняю правильно, но все равно чувствую себя неудачником».

Когнитивные ошибки

5. **Навешивание ярлыков:** вы даете себе или другим жесткую общую характеристику, не принимая во внимание доказательства, которые могли бы привести к менее катастрофичным выводам. Пример: «Я неудачник. Он плохой человек».
6. **Преувеличение или преуменьшение:** когда вы оцениваете себя, другого человека или ситуацию, вы безосновательно преувеличиваете негативные аспекты и/или преуменьшаете позитивные. Пример: «Когда меня оценивают средне, это доказывает, что я посредственность. Когда я получаю хорошие оценки, это не доказывает, что я умен»
7. **Мысленный фильтр (избирательное внимание):** вы уделяете больше внимания негативным деталям вместо того, чтобы оценивать общую картину. Пример: «При составлении рейтинга одна из полученных мной оценок была низкой, значит, я плохо справляюсь с работой».
8. **Чтение мыслей:** вы уверены, что знаете, о чем думают другие, и не рассматриваете иные, более вероятные варианты. Пример: «Он думает, что я ничего не понимаю в проекте».

Когнитивные ошибки

9. **Сверхообщение:** вы делаете общее негативное заключение, которое выходит за рамки текущей ситуации. Пример: «[На встрече мне было некомфортно, поэтому] я никогда не заведу друзей».
10. **Персонализация:** вы уверены, что негативные действия других людей направлены лично против вас, и не рассматриваете другие, более вероятные объяснения их поведения. Пример: «Мастер был груб со мной, поскольку я что-то сделал не так».
11. **Долженствование (подразумевает использование формулировок типа «стоило бы» и «должен»):** у вас есть четкие, негибкие представления о том, как должны вести себя вы или другие люди, и вы переоцениваете возможные негативные последствия несоответствия этим ожиданиям. Пример: «Просто ужасно, что я допустил ошибку. Я всегда должен стараться изо всех сил».
12. **Туннельное зрение:** вы воспринимаете только негативные аспекты ситуации. Пример: «Учитель моего сына ничего не может сделать правильно. Он всегда критикует, давит, не понимает учеников и ужасно преподает».

Последствия прокрастинации

- **Чувство вины**

Для прокрастинаторов характерны мысли типа «я не должен был терять время».

- **Стресс**

- **Снижение работоспособности**

Очевидно, что когда мы просматриваем видеоролики в Youtube, не имеющие отношения к работе, либо разбираемся с магазинными чеками, мы тратим драгоценное время в ущерб важному делу, которое нужно выполнить.

- **Упрёки со стороны коллег или начальников**


Как правило, люди не любят прокрастинаторов, когда речь идёт о работе. Прокрастинация провоцирует негативное отношение и критику.

- **Чувство стыда**

Нам стыдно, когда нас осуждают другие люди. Как следствие, возникает негативная самооценка и желание спрятаться от всех. Эти ощущения настолько неприятны, что ещё больше усложняют процесс выполнения поставленной задачи.

- **Спираль прокрастинации**

Прокрастинация похожа на замкнутый круг

A close-up, profile view of a young man with short brown hair and black-rimmed glasses. He is looking downwards and to the right, with his right hand resting on his chin in a contemplative pose. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage and a bright sky.

Прокрастинация и энергия

“Эффект Зейгарник” - мозг в два раза лучше запоминает незавершенные дела.

Мы держим в голове все незавершенные дела!

Что скрывается под прокрастинацией

Прокрастинация

это неосознанная установка, которая является поверхностной



Перфекционизм
Лежит глубже



Максимализм, долженствование

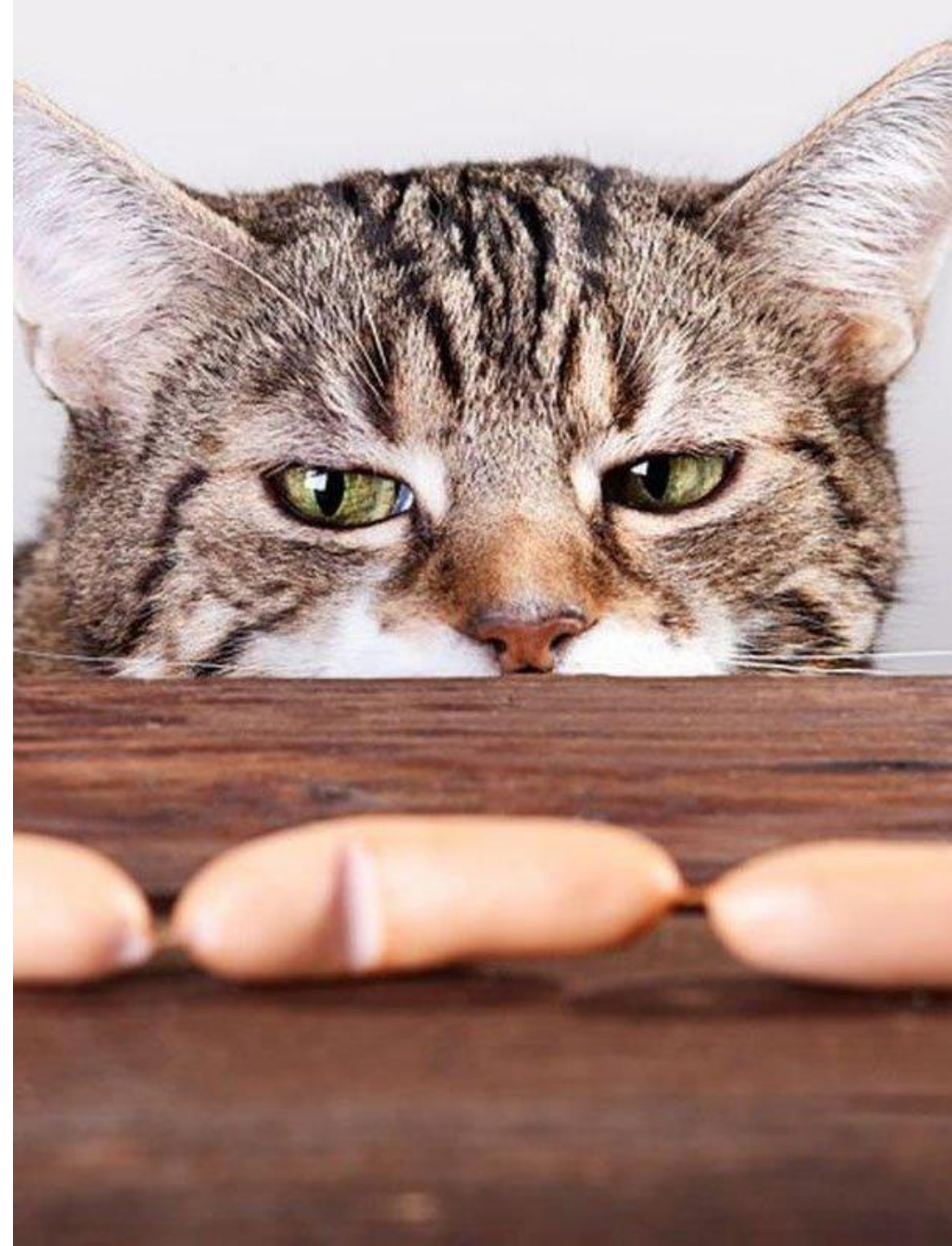
Способы борьбы с прокрастинацией

Методик, гарантирующих 100% избавление от прокрастинации не существует. Мы обсудим основные способы борьбы с ней.

Волевое усилие

Если постоянно контролировать себя в чем-то малом: следить за осанкой, каждый день выжимать кистевой тренажер, урезать сладкое, следить за тратами — **можно укрепить силу воли в целом.**

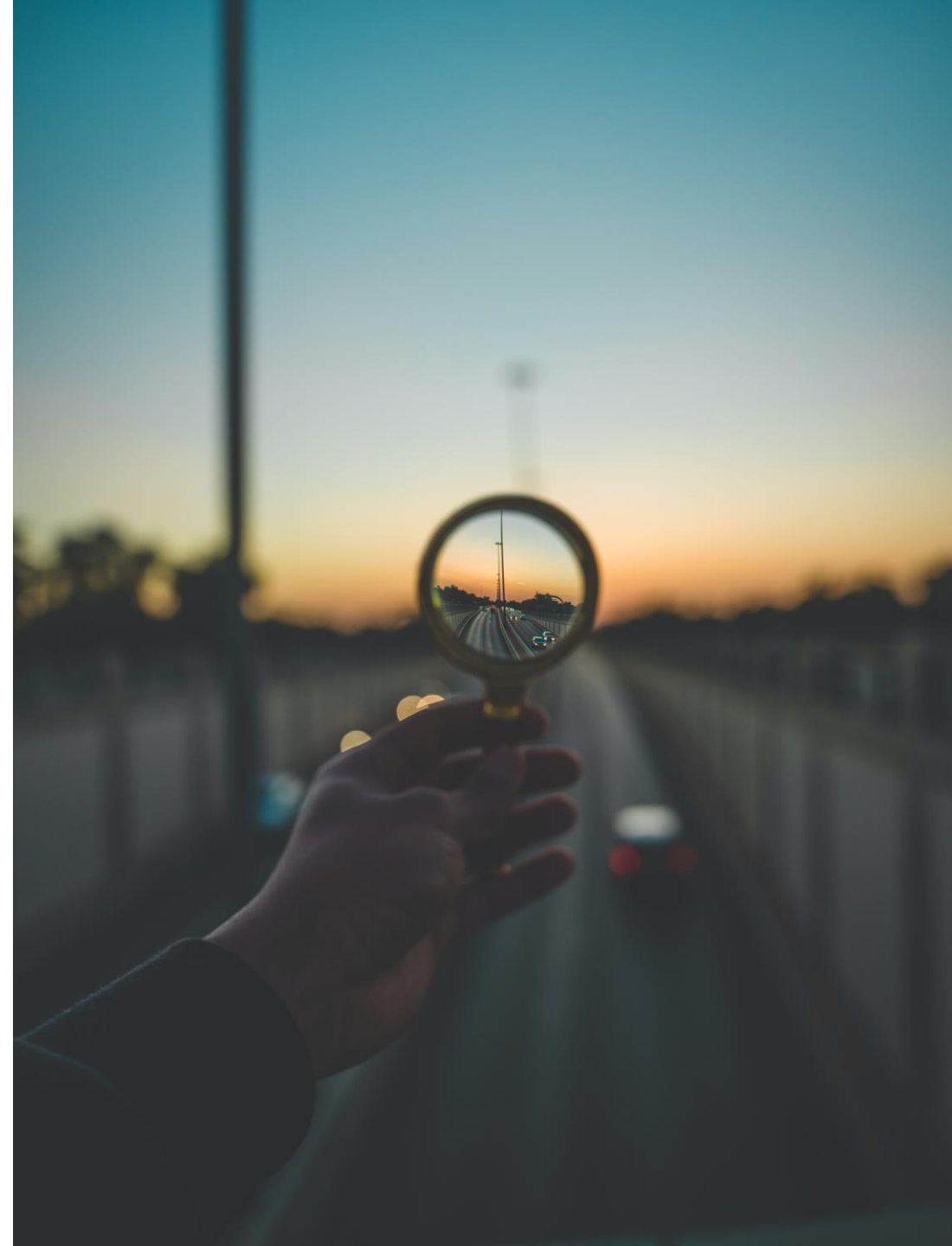
А можно сознательно превратить обязанность в акт доброй воли: **НАДО в ХОЧУ**
В итоге получается не дела с перерывами на отдых, **а отдых с перерывами на дела**



Способы борьбы с прокрастинацией

Разберитесь с целями

- Отделяйте своих цели от чужих
- Признайтесь себе в истинных целях и мечтах
- Нет ли конфликта в ваших целях?
- Напишите себе (домашнее задание):
 - ✓ цель всей жизни
 - ✓ планы на 3-5 лет
 - ✓ на год
 - ✓ на месяц
 - ✓ ежедневные планы



Способы борьбы с прокрастинацией

Планирование

Первые **10%** времени, затраченные на планирование и организацию работы, обеспечивают экономию **90%** времени на практическую реализацию

- Планируйте вечером
- 60% времени – запланирован, 40% времени для форс-мажорных обстоятельств
- Составьте список дел на день, неделю...
- Главное правило: написано — сделано.
- Деление одного большого дела на несколько маленьких.
- Чередование дел.
- Выделение времени на проблемные задачи.



Способы борьбы с прокрастинацией

Расставляйте приоритеты задачам. Матрица Эйзенхауэра



Способы борьбы с прокрастинацией

Расставляйте приоритеты задачам. Матрица Эйзенхауэра



Структурная или упорядоченная прокрастинация (Джон Перри «Искусство прокрастинации»)

«**Структурная прокрастинация**» - умелое упорядочивание задач – требует определенной доли самообмана.

- Составляется приоритетный список задач, которые нужно выполнить.
- Чем срочнее и важнее дело, тем выше оно в этом списке.
- Но на нижних строчках тоже найдутся задачи, заслуживающие внимания.
- Если заняться ими, это позволит не делать того, что в самом начале списка.
- Какие дела выдвигать на первые строчки списка?

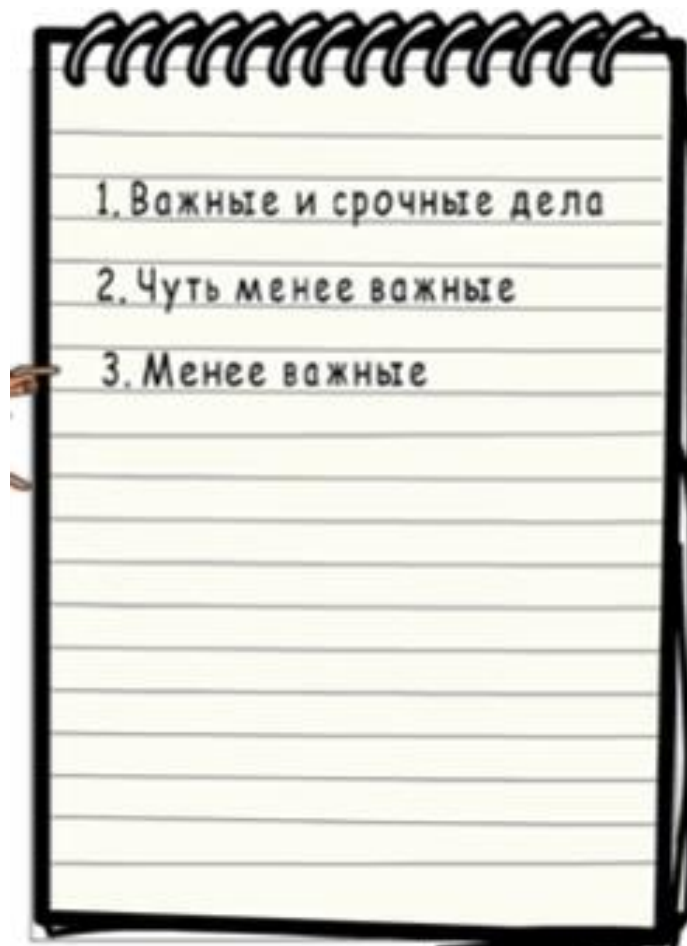
Идеальные для этого дела имеют два важных свойства.

1. У таких дел должны быть четкие дедлайны

(но на самом деле не такие уж четкие).

2. Они должны быть чрезвычайно важными

(но на самом деле – не слишком)



Рекомендации Джона Перри

Из книги «Искусство прокрастинации»

«...неидеально выполненная работа устроит всех»

«... я даю себе разрешение приступить к пусть и неидеальному выполнению задания, вместо того чтобы ждать, когда все сроки будут уже позади. А значит, я могу сделать это прямо сейчас. (Ну или по крайней мере начать завтра)».



Рекомендации Эйлин Леви

Из книги «Прокрастинация и самосаботаж»

Избегайте перфекционизма!

Слишком высокие требования к себе и своей работе часто вызывают чувство беспокойства и неприятия себя, и мы начинаем затягивать с решением дел.

Автор книги предлагает начать относиться к себе мягче и принимать свои слабые стороны.



Рекомендации Эс Джей Скотт

Из книги «Новый год прокрастинатора»

Начинайте день с самых важных дел
Вместо того, чтобы пытаться выкроить время для нужных дел, попробуйте отбросить ненужные задачи и выделить те, которые действительно важны. Начните заниматься ими уже в начале завтрашнего утра. Начиная день с важных дел, можно зарядиться энергией и провести остаток дня максимально продуктивно.



Способы борьбы с прокрастинацией

Награждайте себя

Очевидный способ добавить ценности в задачу — **наградить себя за её выполнение**. Горькие лекарства нужно употреблять с сахаром. Соедините долгосрочную выгоду с краткосрочным удовольствием. Найдите себе партнёра по работе, с которым вам нравится общаться. Приготовьте вкусный кофе, который будете пить, решая задачу или купите себе мороженое.



Способы борьбы с прокрастинацией

Найдите себе наставника/ментора

- Волшебный пинок
- Отчет ментору
- «Пожаловаться, похвалиться, пообещать»



Способы борьбы с прокрастинацией

Повышайте ценность задачи для себя

Ценность может быть сконструирована!

Поток

Если задача, выполнения которой вы избегаете, скучна, постарайтесь сделать её более сложной, чтобы её уровень соответствовал вашим умениям. Это поможет вам войти в состояние потока.

В книге «Победи прокрастинацию» Петр Людвиг предлагает каждый день составлять список трех позитивных событий, которые произошли за день, после чего по десятибалльной шкале отметить, насколько день был удовлетворительным. Это упражнение поможет начать переносить акцент с негативного мышления на позитивное и вдохновит на новые победы.

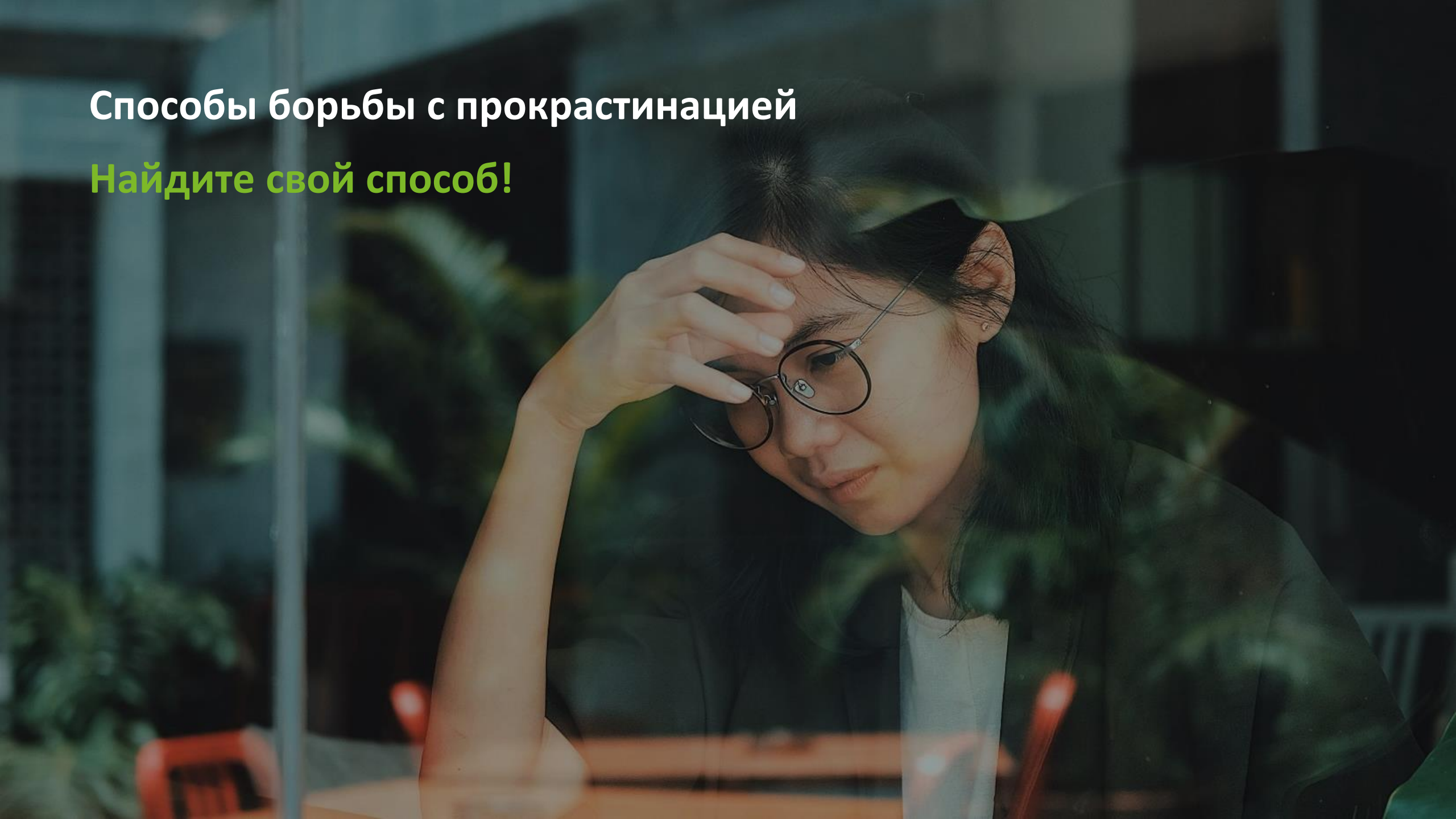
Значение

Поиск значения помогает удостовериться, что задачи, стоящие перед вами, связаны с тем делом, которое вы любите просто так, даже если связь опосредованная.

Например, представьте такую цепочку: вы прочитали книгу, значит, сдадите тест, значит, отлично закончите учёбу, получите работу и построите карьеру своей мечты

Способы борьбы с прокрастинацией

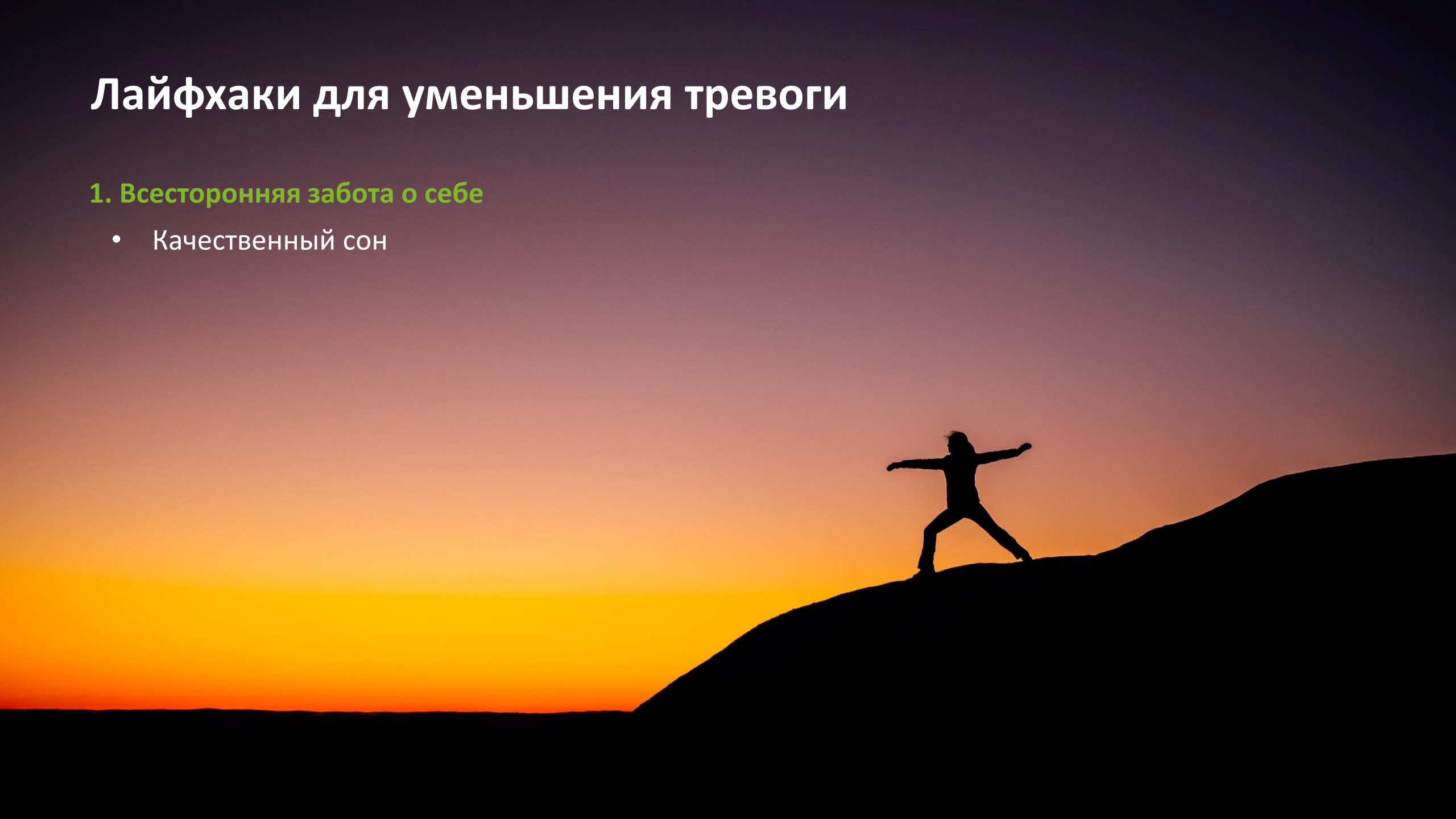
Найдите свой способ!



Лайфхаки для уменьшения тревоги

1. Всесторонняя забота о себе

- Качественный сон

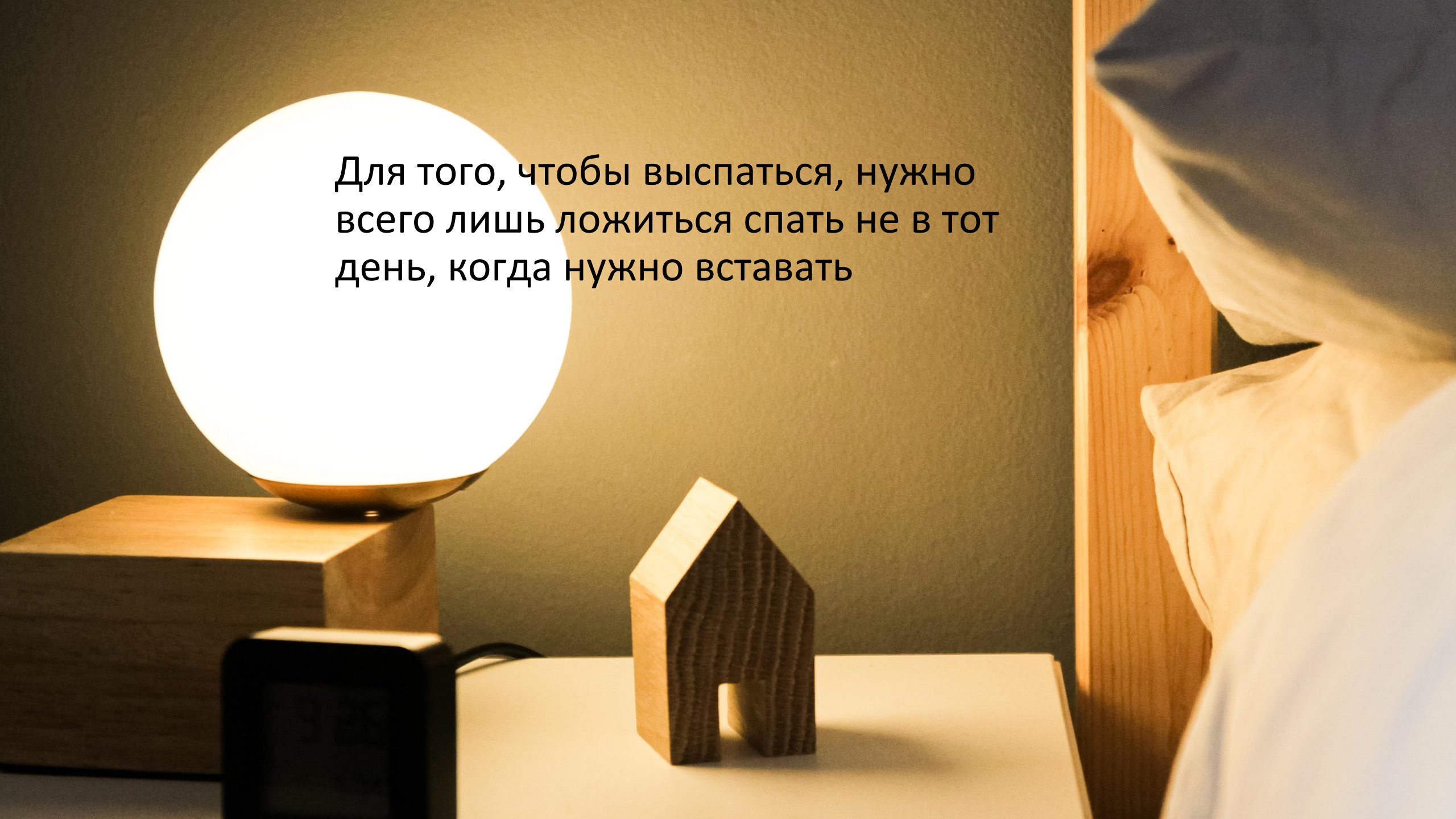


Всесторонняя забота о себе

Качественный сон

- Ложимся спать до полуночи;
- обеспечиваем темноту;
- проветриваем помещение;
- не едим за 2-3 часа до сна;
- спим 6-8 часов
- все подождут вас до утра
- ночные бдения допустимы, если польза от них в виде удовольствия выше вреда от последствий недосыпа.





Для того, чтобы выспаться, нужно
всего лишь лечь спать не в тот
день, когда нужно вставать

Как перестать беспокоиться и начать высыпаться? Регистрируйтесь на бесплатный онлайн-курс от Школы здорового сна

Вы научитесь:



Понимать причины разбитого состояния и правильного подхода к процессу сна



Узнаете как упорядочить свои мысли перед тем, как лечь спать



Бороться с эмоциональным выгоранием



Бороться с кошмарами и повышенным уровнем тревожности



Узнаете правду о пользе и вреде снотворных средств



Лайфхаки для уменьшения тревоги

1. Всесторонняя забота о себе

- Качественный сон
- Здоровая еда и питье (вода)



Всесторонняя забота о себе

Сбалансированное питание

- Пьем воду: 30мл - 1 кг веса;
- минимизируем потребление сахара;
- приемы пищи делаем регулярными, планируем их заранее в календаре;
- приносим с собой контейнер с едой, либо четко понимаем, куда пойдём обедать;
- не пытаемся «перетерпеть» голод под предлогом занятости;
- голодный человек – не самый эффективный помощник другим (тревожность-агрессия)



Знаете ли вы, как питаться правильно?

Регистрируйтесь на бесплатный онлайн-курс от Школы здорового питания



Вы научитесь:

- ✓ Избегать основных вредных привычек и уметь с ними бороться
- ✓ Борьба с эмоциональным голодом и причинами переедания
- ✓ Борьба с нарушениями пищевого поведения и стереотипов питания
- ✓ Предотвращению аллергических реакций у Вас и Ваших близких
- ✓ Узнаете правду о пользе и вреде диет

Лайфхаки для уменьшения тревоги

1. Всесторонняя забота о себе

- Качественный сон
- Здоровая еда и питье (вода)
- Движение





Всесторонняя забота о себе

Физическая активность

- Каждый день – 10 000 шагов
- 3 раза в неделю – физические упражнения
- занимайтесь тем видом спорта, который приносит максимальное удовольствие, а не просто моден
- выносливость нужна нам для воплощения идей в жизнь

Лайфхаки для уменьшения тревоги

1. Всесторонняя забота о себе

- Качественный сон
- Здоровая еда и питье (вода)
- Движение

2. Коррекция окружения:

общение с теми, кто помогает преодолеть и выдерживать тревогу, дистанция с «токсичными» людьми



Коррекция окружения

Избавьтесь от балласта в жизни

- Отказывайтесь от вещей, не представляющих для вас важности, разберите гардероб
- Удаляйте из своего окружения «токсичных» людей
- Отходите в сторону и говорите «нет»
- Внедрите в практику ассертивное поведение



Гештальт молитва Фредерика Перлза

Я делаю своё, а ты делаешь своё.

Я живу в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям.

А ты живешь в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим.

Ты — это ты, а я — это я.

И если нам случится найти друг друга — это прекрасно.

Если нет — этому нельзя помочь.



Лайфхаки для уменьшения тревоги

1. Всесторонняя забота о себе

- Качественный сон
- Здоровая еда и питье (вода)
- Движение

2. Коррекция окружения:

общение с теми, кто помогает преодолеть и выдерживать тревогу, дистанция с «токсичными» людьми

3. Опора на ежедневные простые дела, рутину

4. Фокус на своей зоне контроля

Вы не можете изменить внешнюю ситуацию, но вы можете перестать ссориться с окружающими



Упражнение на дом

1. Запишите все свои стрессоры (то, что вызывает стресс)
2. Распределите стрессоры по таблице

Контролирую	Не контролирую

Лайфхаки для уменьшения тревоги

1. Всесторонняя забота о себе

- Качественный сон
- Здоровая еда и питье (вода)
- Движение

2. Коррекция окружения:

общение с теми, кто помогает преодолеть и выдерживать тревогу, дистанция с «токсичными» людьми

3. Опора на ежедневные простые дела, рутину

4. Фокус на своей зоне контроля

Вы не можете изменить внешнюю ситуацию, но вы можете перестать ссориться с окружающими

5. Быть здесь и сейчас, полностью включенным в свое дело





Быть «здесь и сейчас»

Живите осознанно

- Всегда концентрируйтесь на том, чем занимаетесь, а не действуйте на автопилоте
- Будьте спокойным, счастливым и сосредоточенным, а не распыляйтесь по мелочам
- Управляйте своими эмоциями

Лайфхаки для уменьшения тревоги

1. Всесторонняя забота о себе

- Качественный сон
- Здоровая еда и питье (вода)
- Движение
- Гомеостресс

2. Коррекция окружения:

общение с теми, кто помогает преодолевать и выдерживать тревогу, дистанция с «токсичными» людьми

3. Опора на ежедневные простые дела, рутину

4. Фокус на своей зоне контроля

Вы не можете изменить внешнюю ситуацию, но вы можете перестать ссориться с окружающими

5. Быть здесь и сейчас, полностью включенным в свое дело

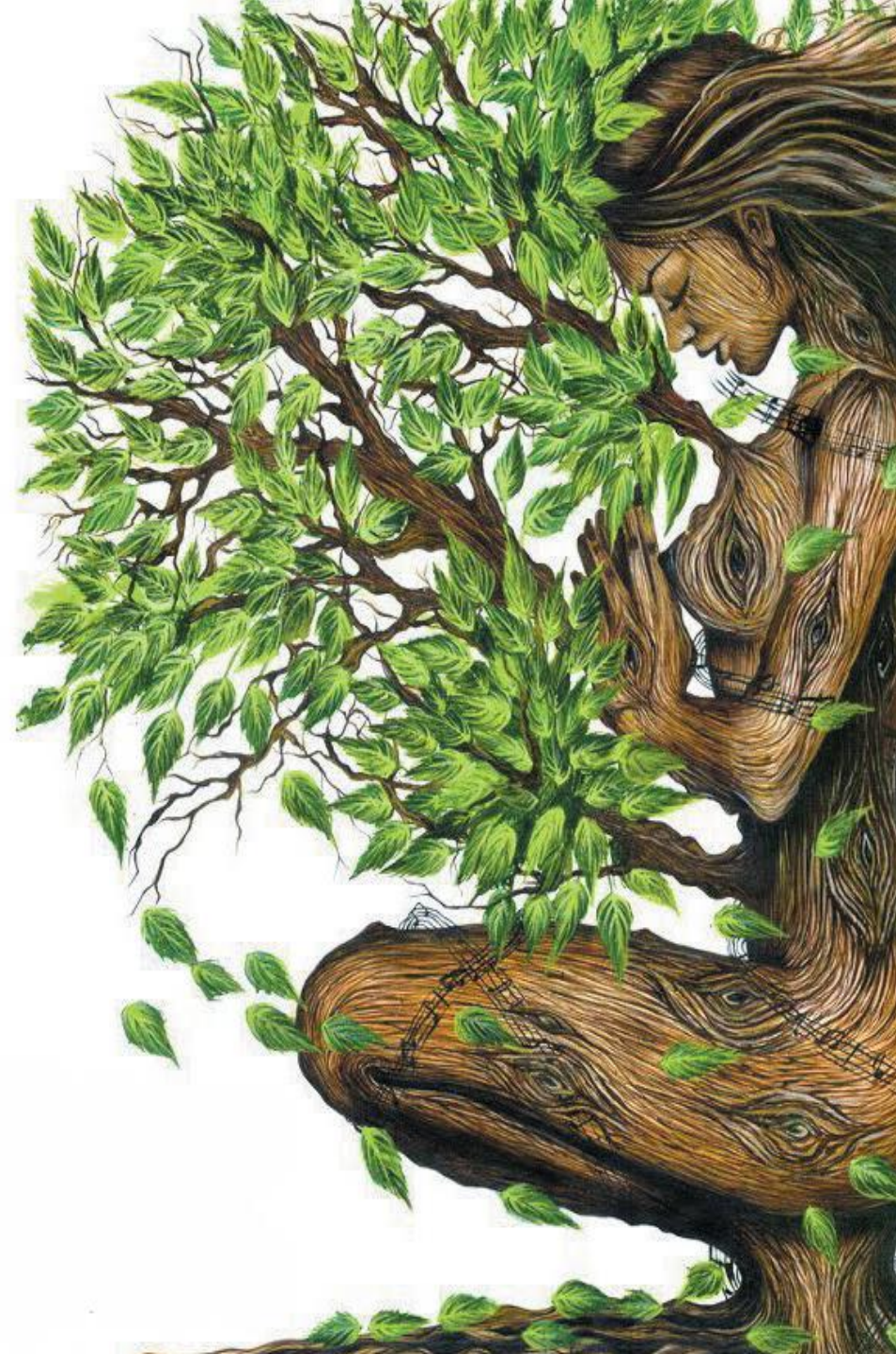
Когда мы включаемся в жизнь, уделяем внимание другим, сосредоточиваемся на том, что делаем, и живем в соответствии со своими ценностями, мы гораздо лучше справляемся с тревогой и стрессом



Телесные техники для изменения психофизического состояния

Техника «Заземление»

1. Ощутите вес собственного тела. Какие части у Вас тяжелее, какие мышцы?
2. Представьте, что Ваши ноги – это корни, уходящие глубоко в землю. Прорастайте.
3. «Подышите» через ноги. Что вдыхаете, что выдыхаете?
4. Представьте, что через ноги к вам поступает энергия земли.
5. Соберите всю нужную Вам энергию в своем центре (ниже пупка на ладонь и в глубине).



Телесные техники

Физические упражнения

(приседания, отжимания, тряска тела, танец, быстрая пробежка, прыжки)



Телесные техники облегчения стресса за 3 минуты

1. Хлест руками по спине
2. Лыжник
3. Шалтай-болтай
4. Плавное движение шеей
5. Танец

Телесные техники облегчения стресса за 3 минуты

Упражнение «Муравьи»

1. Представьте, что в вашу одежду заползли муравьи
2. Хорошо вытряхните их отовсюду: из-под одежды, с головы, с ног, с рук, со спины...
3. Выбейте мягкими, но уверенными постукивающими движениями, как выбивают пыль из ковра. Не суетитесь. Уделите внимание каждой области вашего тела отдельно, последовательно
4. В завершении прогладьте каждый «встряхнутый» участок длинными, плотными движениями, с удовольствием



Мышечная релаксация по Джекобсону



В 1930-х годах Эдмунд Джекобсон создал

**метод прогрессирующей
мышечной релаксации**

**Основная
идея метода**

после сильного напряжения мышцы автоматически максимально расслабляются, а расслабление мышц несовместимо с тревогой

Дыхательные практики

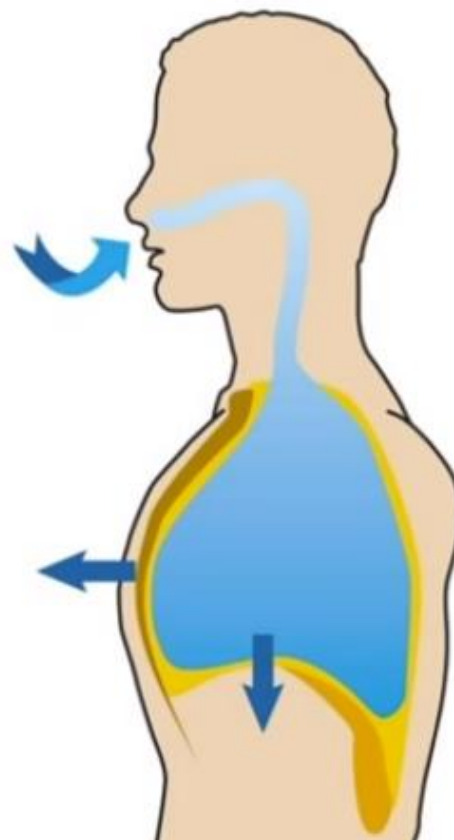
Глубокое выдыхание



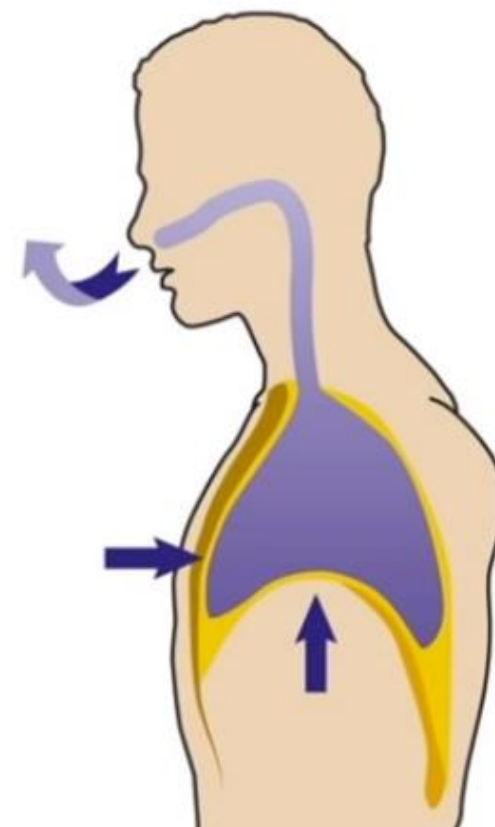
Дыхательные практики

Глубокое выдыхание

Вдох **4** секунды



Выдох **8** секунд



Дыхательные практики

Дыхание «по квадрату»



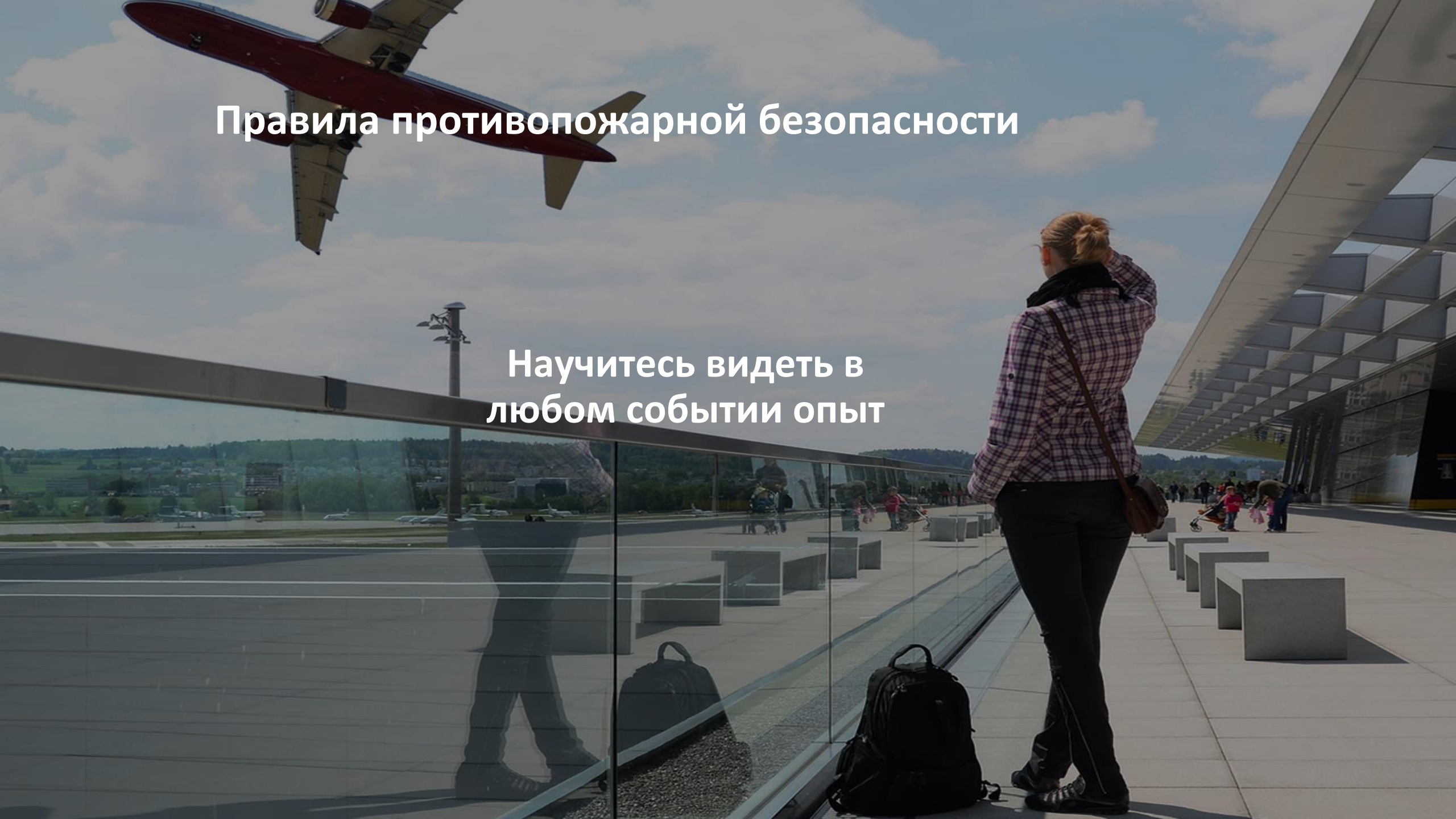


Техника «Остановка мыслей»

1. Переместите фокус своего внимания вовне, т.е. направьте его на внешние объекты, звуки, ощущения
2. Перемещая внимание, перечислите все, что воспринимаете, по принципу «Что вижу - о том пою»:
 - Я вижу....
 - Я слышу...
 - Я ощущаю...

Правила противопожарной безопасности

Научитесь видеть в
любом событии опыт



Правила противопожарной безопасности

Не сравнивайте себя с
другими



Правила противопожарной безопасности

Пробуйте новое



**Помните – позитивными
быть выгодно!**



The image features two hands clasped together in a prayer-like gesture, with fingers pointing upwards. The hands are positioned centrally, and the background is a soft, out-of-focus bokeh of warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and contemplative.

Правила противопожарной безопасности

Научитесь благодарить!

Что беспокоит сотрудников сегодня?

- Неопределенность, невозможность планировать (63%)
- Давление ответственности на лидеров (57%)
- Сложные эмоции (51%) – как с ними справляться?
- Кризис смыслов и ценностей (47%)



* По материалам исследования КК «Культура инноваций», 23 мая 2022г. Газета «Ведомости»

Что поддерживает сотрудников сегодня?

- Рутинная работа, быт
- Общение
- Ограничение тревожащей информации
- Быть опорой для других, помогать другим
- Сообщество единомышленников
- Физическая активность
- Психологическая поддержка

* По материалам исследования КК «Культура инноваций», 23 мая 2022г. Газета «Ведомости»



Как поддерживать сотрудников?

Руководитель: мысли, эмоции и действия – зона прямого влияния

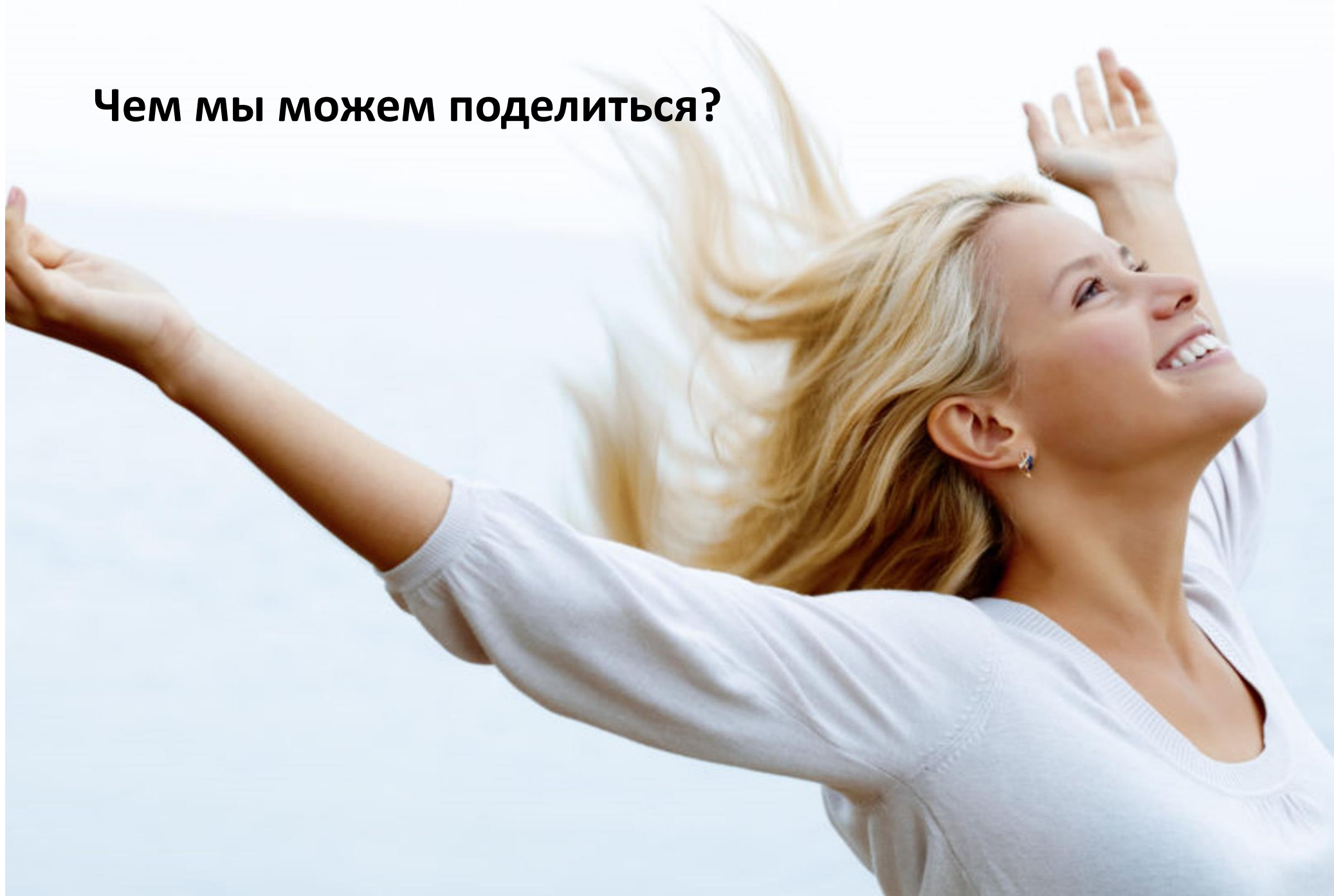
Сотрудники: задача помочь справиться сотрудникам со страхом неизвестности

- создать условия для поддержки людей (психологическая помощь, финансовая и др.)
- определить рабочий ритм
- создать план действий на ближайший период
- проработать разные сценарии и обсудить их с командой
- регулярно проводить встречи, давать высказаться всем, давать информацию!!!
- давать инструкции

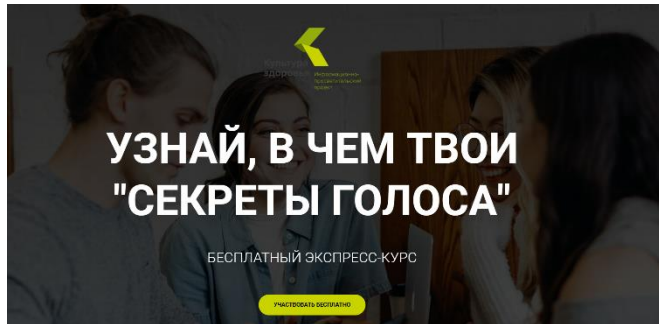
Как мы воспринимаем информацию?



Чем мы можем поделиться?



Бесплатный онлайн-курс «Секреты голоса»



Валерия Крынева
Театральный режиссёр, педагог по технике сценического голоса, бизнес-тренер



Свиштушкин Михаил
Врач оториноларинголог, врач хирург, ассистент кафедры болезней уха, горла и носа ФГАОУ ВО «Первый МГМУ им. И.М. Сеченова» (Сеченовский Университет)



Харина Дарья
Врач фониатр, оториноларинголог, кандидат медицинских наук



Осипенко Екатерина
Президент Ассоциации фониатров и фонопедов России, оториноларинголог, фониатр



Леонид Серебрянников
Советский и российский певец, актёр, телеведущий. Заслуженный артист России



Елисеева Светлана
Психолог, гештальт-терапевт и семейный терапевт, специалист по психосоматике



Талашова Светлана
Фармаколог, бизнес-тренер, кандидат фармацевтических наук



Юлия Кривых
Фонопед высшей категории



Дмитрий Чумак
Диктор, звукорежиссёр, тренер по ораторскому мастерству

25

видео-уроков от профессионалов голоса:



- фониатр,
- фонопед,
- диктор радио,
- педагог сценической речи,
- актер и певец,
- бизнес-тренер,
- психолог

В ходе курса участники могут улучшить качество своего голоса и его выносливость и получить навыки влияния на собеседника во время переговоров.

А руководители могут проявить заботу о сотрудниках



@HEALTHITEASY

Бесплатно!

О здоровье для каждого от врачей и сертифицированных специалистов в области оздоровительных практик.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Благинина Наталья Александровна

+7 (919)-961-02-18

Nata_blaginina@mail.ru



Тренинг «ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПАЦИЕНТ»

<https://forum-vsp.ru/tren-23-1/>