

Проект:

Психологическая поддержка
школьных педагогов-
психологов



Программа повышения квалификации:
Профилактика эмоционального
выгорания школьного психолога



СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка



Модуль 1. "Возвращаем радость жизни "

Модуль 2. Личная система тайм-менеджмента

Модуль 3 Тренинг стрессоустойчивости

Итоговая аттестация



Пояснительная записка

Программа направлена на оказание психологической помощи школьным педагогам-психологам в возрасте до 35 лет, испытывающим признаки эмоционального напряжения (выявленным по модифицированной методике В.В.Бойко).

Проблема заключается в том, что педагоги-психологи городских и сельских школ Алтайского края, женщины до 35 лет со стажем работы до 5 лет, имеют выраженные симптомы эмоционального напряжения (первая стадия выгорания по методике В.В.Бойко), которое проявляется в усталости, опустошенности, равнодушии к людям и работе и даже семье. Всего в крае около 1000 педагогов-психологов, цифра меняющаяся, поскольку характерна частая ротация кадров. В проекте предполагается оказание психологической помощи и выработка навыков предупреждения выгорания у не менее 300 из них (около 30% от общего числа в крае).

Проблема выгорания школьных педагогов-психологов обусловлена такими факторами:

- большие перегрузки: на одного психолога приходится от 148 до более 1000 детей;
- многозадачность деятельности отметили все опрошенные;
- постоянная работа с детьми с проблемами (трудности в учении - 68%, конфликты со сверстниками и родителями - до 58% задач; дети с девиантным поведением - до 67% опрошенных; детей с ОВЗ - 57% задач);
- 60% опрошенных психологов консультируют учителей и администрацию школ;



Пояснительная записка

- постоянная напряженная психоэмоциональная деятельность: интенсивное помогающее общение, необходимость целенаправленного восприятия людей и воздействия на них, подкрепление общения своими эмоциями;
- постоянное состояние субъекта, который всматривается, вслушивается, вчувствуется и т.д. ;
- приходится принимать на себя энергетические разряды родителей, администрации, учеников в современной ситуации усиления потока негативных эмоций (страх, стресс, боль потерь) от родителей, учеников, учителей и неумение психологов перестроить себя в этой ситуации;
- нечеткая организация и планирование труда, завышение норм нагрузки, большинство опрошенных (62%) отметили отсутствие или недостаточное планирование своего рабочего времени, отсутствие в нем спланированных минут отдыха.

Особенно ситуация снижения стрессоустойчивости психологов обострилась в настоящее время проведения специальной военной операции повышения тревожности в семьях, среди учителей, учащихся, в собственных семьях, требующая компетенций по оказанию помощи людям в стрессовой ситуации и ситуации утраты.

Проведенное исследование (опрошено более 150 психологов) показало, что ощущения хронической усталости, опустошенности, перенапряжении испытывают более 78% , а более 37% отмечают снижении эмоционального фона (уныние, грусть, печаль, ощущение пустоты и т.д.);



Пояснительная записка

-возникающие признаки равнодушия к работе, ученикам, коллегам, неудовлетворенность (43%); нехватку времени (83% от опрошенных); думают о смене места работы (28 % от числа опрошенных). Практически все опрошенные (более 93%) отметили отсутствие супервизий и профессиональной поддержки. Данные коррелируют с исследованиями агентства «КРОС», которое констатирует рост национальной тревожности (24 февраля – 31 мая 2022 года)

https://www.cros.ru/upload/iblock/fa0/wyaltt9z2jn3awuyqhs6pyg6kam9lai8e/Index_report_Feb_May_2/ и др. 

Причины проблемы выгорания школьных педагогов-психологов

можно сгруппировать и обобщить так:

- 1) Недооценка психологами- педагогами значимости и недостаточно развитые навыки заботы о себе, умения пополнять и поддерживать свои ресурсы в балансе при многонаправленности и многозадачности профессиональной деятельности;
- 2) Неумение управлять своим временем, ежедневно выделять время на заботу о себе и отдых;
- 3) Недостаточная стрессоустойчивость и умение перезагружаться при постоянной необходимости решать множество нестандартных ситуаций (проблемные ситуации школьников, буллинга, девиантного поведения, конфликты между учителями и учениками и другие);



Пояснительная записка

4) Отсутствие возможности получать супервизорскую и поддержку профессионального сообщества.

Из этого вытекает **необходимость решения задач** по:

- вовлечению педагогов-психологов в перезагрузку привычек заботы о себе, поддержки себя в ресурсном состоянии с соблюдением принципа "маленьких шагов";
- созданию ими системы личного тайм-менеджмента с планированием ежедневного краткосрочного отдыха и поддержания себя в ресурсе;
- повышению стрессоустойчивости и умения перезагружать отношения, действия в ситуации постоянного изменения и стресса;
- созданию профессионального сообщества педагогов-психологов для получения супервизорской помощи и совместного решения профессиональных и личных проблем.

Это будет содействовать укреплению психологического здоровья представителей целевой группы, позитивному отношению к жизни, работе, себе, повышению успешности и улучшению отношений с коллегами, учениками и их родителями.

Всемирная организация здравоохранения характеризует **психологическое здоровье** (духовное (или душевное), иногда – ментальное здоровье) следующим образом: психологическое здоровье – состояние, при котором человек способен реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего собственного сообщества.



Пояснительная записка

Психологическое здоровье – благополучие личности, адаптивность, склонность к действию, а не переживанию (сюда же относится отличное расположение духа, принятие себя и окружающих, творчество, ответственность, самостоятельность и т. п.).

Психологическое здоровье включает:

- ценности собственного «Я» человека и ценности «Я» других людей: абсолютное принятие самого себя при достаточно полном знании себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей, позитивное самоощущение (позитивный эмоциональный фон настроения)
- высокий уровень развития рефлексии
- успешное прохождение возрастных кризисов
- адаптированность к социуму (умение приспосабливаться к изменяющимся условиям).



Как сохранить психологическое здоровье?

Для этого необходимо знать, какие факторы способствуют сохранению психологического здоровья. Среди них:

- ☐ позитивное отношение к жизни;
- ☐ окружение себя положительными людьми;
- ☐ постановка целей и их достижение;
- ☐ стремление к саморазвитию и развитие в себе желания двигаться вперед в своих начинаниях;
- ☐ формирование у себя навыков адекватных взаимодействий с другими людьми, особенно в ситуациях конфликта;
- ☐ избегание общения с токсичными людьми, которые видят мир только в темных цветах.



Планируемые результаты

Представители целевой группы:

- смогут выйти из эмоционального напряжения, у них повысится их самооценка, снизится уровень усталости и тревожности, повысится интерес к работе, людям, самому себе, эмоциональный фон.
- Они смогут ежедневно планировать минуты отдыха и пополнять свои энергетические ресурсы.
- Повысится уровень стрессоустойчивости и умения перезагрузки своих действий и отношений в изменяющихся и стрессовых ситуациях.
- Сформируется умение работать в технологии мастермайнд группы , просить и получать личную и профессиональную помощь, принимая на себя ответственность за выбор решения.



Учебный план

Содержание	Кол-во часов	Форма контроля
Вводное занятие. Представление программы и возможных результатов. Самоопределение на участие	2	Заявки на участие. Тест В.В,Бойко
Модуль 1. Марафон -практикум "Возвращаем радость жизни»	24	Опрос Эссе: Мои достижения
1.1. Учусь слышать себя	4	Опрос по изменениям
1.2. База моего хорошего состояния	4	КЖБ: план улучшения
1.3. Как заряжать себя энергиями с удовольствием : физической, эмоциональной, духовной, интеллектуальной	4	Результаты практик.
1.4. Где я теряю энергию и как улучшить ситуацию?	4	Способы устранения утечек. Смыслы нелюбимых дел.
1.5. Мои любимые способы заботы о себе	4	Проект «Моя забота о себе»
1.6. Промежуточная аттестация	4	Рефлексивное эссе Опрос



Учебный план

Содержание	Кол-во часов	Форма контроля
Модуль 2. Проектный семинар «Мой личный путь развития и тайм-менеджмент»	24	Система личного тайм-менеджмента
2.1. Маленькие шаги к личной стратегии жизни. Как достигать успеха в разных сферах жизни без выгорания?	2	Вариант личной стратегии
2.2. Моя личная стратегия жизни. Исследуем текущий образ жизни (ТОЖ) и пути его достижения	2	Описание ТОЖ
2.3. Моя личная стратегия жизни. Исследуем новый образ жизни (НОЖ) и пути его достижения	4	НОЖ
2.4. Какие простые действия приведут к новому образу жизни без выгорания? Сдвиг и сдвиговые действия/привычки	4	Перечень маленьких сдвиговых действий
2.5. Переходим от парадигмы срочности к парадигме важности для жизни без выгорания. Алгоритм 5 ПР стратсубботы/часа	4	



Учебный план

Содержание	Кол-во часов	Форма контроля
Модуль 2. Проектный семинар «Мой личный путь развития» тайм-менеджмент»	24	Система личного тайм-менеджмента
2.6. Планируем неделю в трех сферах жизни: Я, Семья, Дело. Практика стратсубботы/стратчаса по алгоритму 5 П для жизни без выгорания. Критерии выделения ключевых задач	8	Мое солнце проращивания важного в 202... год. План недели (в трех цветах). Анализ практики применения алгоритма 5 П.
Модуль 3. Тренинг стрессоустойчивости. Перестройка себя в ситуации стресса	24	Решение кейсов
3.1. Что такое стресс. Чем он опасен. Виды стресса	4	Тестирование
3.2. Определение уровня собственного стресса участниками	4	Тестирование (методика К. Шрайнера)
Тема 3.3. Практика «Я и стресс»	4	Обратная связь по упражнению
3.4. Пересборка как модель управления стрессом. Практикум по отработке алгоритма действий в ситуации стресса	8	КР: Перестройка своих действий и отношений. Оксфордский опросник
3.5. Рефлексивный практикум	4	Эссе. Выступление на конференции, эссе, отзыв



Модуль 1. Марафон -практикум «Возвращаем радость жизни»

Планируемые результаты:

- освоят техники пополнения своих энергетических ресурсов (физических, эмоциональных, духовных, интеллектуальных) и поддержки их в балансе)
- введут в жизнь маленькую приятную привычку заботы о себе: ежедневное наполнение себя физической, эмоциональной, интеллектуальной, духовной энергией;
- смогут работать в группе с наставником в технологии мастер майндгруппы и получать обратную связь и поддержку

Содержание

Установочная лекция. Возвращаем радость жизни.

1.1. *Учусь слышать себя*

Цель: выработать привычку обращать внимание на себя, слышать послание своего тела; каждому определить приносящие удовольствие практики пополнения физической, эмоциональной, интеллектуальной и духовной энергии и ежедневно применять их; создать и реализовывать индивидуальные проекты «Моя забота о себе»

Установочное занятие 1. *Учусь слышать себя*

Содержание: Организационные вопросы обучения: характеристика общей цели и модели обучения. индивидуальные проекты «Моя забота о себе» О прохождении опросов. Групповые правила. Ритуал подведения итогов недели: концентрируемся на успехах и достижениях.

Как мы понимаем, что такое лично для вас жизнь? Сколько жизни в вашей жизни? – самооценка. Сколько времени мы действуем, живем на автомате, а сколько - осознанно, наслаждаясь жизнью, ее звуками, запахами, ощущениями? Как вы понимаете счастье? Счастье - это результат внешних обстоятельств или это компетенция, которую можно развивать и укреплять? Индивидуальный проект «Моя забота о себе».

Практики слушания себя: «Моя минутка»; забота о качестве сна, еды, достаточности движения и отдыха. Короткие практики заботы о себе на 1-5 минут для пополнения всех видов энергии; на 10-20 минут, 30-60 минут; от часа.

Что делать, чтобы не выгореть? Признаки выгорания. Баланс разных сфер жизни и индивидуальные особенности. Пирамида логических уровней изменения Роберта Дилтса. Стратегия профилактики и выхода из выгорания.

Задания на групповые занятия.

- 1) Создать и начать заполнять Индивидуальные проекты «Моя забота о себе».
- 2) Ввести в жизнь одну маленькую привычку ежедневного пополнения физической, эмоциональной, интеллектуальной и духовной энергии.
- 3) Пройти опросники к 21.09. (30-40 минут)



Модуль 1. Марафон -практикум «Возвращаем радость жизни»

Содержание

Встречи в группах

Встреча 1. (3-я неделя сентября) Наполняемся физической энергией

- 1) Знакомство : мое тотемное животное. Принятие правил работы в группе.
- 2) Обсуждение: Как мы понимаем, что такое лично для вас жизнь? Сколько жизни в вашей жизни? – самооценка. Сколько времени мы действуем, живем на автомате, а сколько - осознанно, наслаждаясь жизнью, ее звуками, запахами, ощущениями? Как вы понимаете счастье? Счастье - это результат внешних обстоятельств или это компетенция, которую можно развивать и укреплять?
- 3) Как создать индивидуальный проект «Моя забота о себе». Тема моего проекта. Цель и задачи проекта. Ищу пусковое действие реализации проекта.
- 4) Проживание практик наполнения себя физической энергией за 1-5 минут: потягушки, позевать, мягкая зарядка для шеи, помассировать стопы, побаловать себя вкусняшкой и т.д. Набор практик наполнения себя физической энергией за 10-20 минут., от 1 часа. Определение маленького шага (спускового действия) по усилению заботы о своем физическом состоянии.
- 5) Рефлексия своего продвижения на занятии и планирование способа выработки привычки заботы о своей физической энергии.
Домашнее задание на неделю: выбранную приятную практику наполнения себя физической энергией внести в свой проект и делать ежедневно в течение недели .
Отслеживать свои успехи, достижения и что вызывало трудности.
Определение способа поддержки выполнения задания в группе.
Получение поддержки в группе в течение недели

Встреча 2. (4 неделя сентября) Наполняемся эмоциональной энергией

- 1) Обсуждение достижений и успехов выполнения задания. Что меняется в самоощущениях? Выявление возникших проблем. Обмен способами их решения. Принятие каждым своего решения по результатам обмена.
- 2) Как наполнять себя эмоциональной энергией? Проживание практики наполнения эмоциональной энергией за 1-5 минут: что я чувствую? ; проявление любви; танец, звонок близкому человеку; улыбнуться себе в зеркале; попеть; поделиться чувствами
- 3) Набор практик наполнения эмоциональной энергией за 10-20 минут: дневник эмоций; слушать музыку по настроению; игры; постоять на балконе; порисовать красками; посмотреть фото, составить список желаний и т.д.
- 3) Набор практик наполнения эмоциональной энергией за 30-60 минут: отпустить себя, свою эмоцию в танце, рисунке, лепке; картину бисером вышивать; рисовать мандалы; пошить для удовольствия; выбросить ненужные вещи; сделать маникюр, прическу, макияж; сделать фотоальбом и др.



Модуль 1. Марафон -практикум «Возвращаем радость жизни»

Содержание

Встречи в группах

4) Набор практик наполнения эмоциональной энергией от часа: время с друзьями; театр, концерт, посещение парикмахерской; СПА, салон красоты, устроить тематический вечер, фотосессию, романтический ужин; съездить в новое место; посетить любимое место и т.д.

5) Определение маленького шага (спускового действия) по усилению заботы о своем эмоциональном состоянии.

Рефлексия своего продвижения на занятии и планирование способа выработки привычки заботы о своей физической и эмоциональной энергии.

Домашнее задание на неделю: выбранную приятную практику наполнения себя физической и эмоциональной энергией внести в свой проект и делать ежедневно в течение недели. Отслеживать свои успехи, достижения и что вызывало трудности.

Определение способа поддержки выполнения задания в группе.

Получение поддержки в группе в течение недели

Встреча 3. (1 неделя октября) Наполняем интеллектуальной и духовной энергиями

1) Обсуждение достижений и успехов выполнения своего задания. Что меняется в самоощущениях? Выявление возникших проблем. Обмен способами их решения участниками группы. Принятие каждым своего решения по результатам обмена.

2) Как наполнять себя интеллектуальной и духовной энергиями? Проживание практики наполнения интеллектуальной и духовной энергиями за 1-5 минут: а) составить список покупок; проверить задачи на следующий день; придумать интересное задание для всей семьи; узнать что-то новое; решить головоломку и т.д.; б) произнести молитву; посмотреть на огонь, пламя свечи, сделать что-то доброе другому; осознанно подышать, прислониться к дереву, осознавая себя частью мира; практика благодарности и др.

3) Набор практик наполнения интеллектуальной и духовной энергиями за 10-20 минут: а) обсудить с ребенком, что нового/интересного было в школе, изучить техники запоминания, посмотреть видео учебного курса, выучить стихотворение, собрать пазл, узнать что-то новое, учить иностранный язык, сформулировать свою цель и задачи и т.д.; б) медитация, чтение книги с особым смыслом для вас, размышление о смысле жизни, дня, конкретной деятельности; занятие деятельностью, в которой раскрывается предназначение; помочь людям; послушать проповедь, инструментальную музыку

3) Набор практик наполнения интеллектуальной и духовной энергиями за 30-60 минут: а) почитать познавательную литературу; почитать об устройстве мозга; изучать иностранный язык; спланировать неделю, месяц; составить семейный бюджет; написать пост в соц.сетях о чем-то интересном и др.; б) помощь людям; деятельность раскрывающая предназначение; утреннее и вечернее правило (чтение молитв) и др.



Модуль 1. Марафон -практикум «Возвращаем радость жизни»

Содержание

Встречи в группах

4) Набор практик наполнения интеллектуальной и духовной энергиями от часа: а) посмотреть интервью с интересной личностью; посмотреть научную передачу, вебинар, учиться на курсах, посетить музеи, выставку, заняться интеллектуальной работой и т.д.; б) прослушать лекции духовных наставников; посещение храмов; посещение мест силы; единение с природой; просмотр фильмов о космосе, духовности, развитии; сделать что-то полезное для мира

5) Определение маленького шага (спускового действия) по усилению заботы о своем интеллектуальном и духовном состоянии.

Рефлексия своего продвижения на занятии и планирование способа выработки привычки заботы о своей интеллектуальной и духовной энергиях.

Домашнее задание на неделю: выбранную приятную практику наполнения себя интеллектуальной и духовной энергиями (продолжая практики наполнения физической и эмоциональной) внести в свой проект и делать ежедневно в течение недели. Отслеживать свои успехи, достижения и что вызывало трудности.

Получение поддержки в группе в течение недели.



Модуль 1. Марафон -практикум «Возвращаем радость жизни»

Содержание

1.1.1. Модель развития психолога.

Кто я? Какие у меня роли в основных сферах моей жизни (я, семья и близкий круг, работа). Какую роль играю я, какие роли «играют меня»? В чем мои сильные стороны? Зачем я здесь? Куда иду? (Миссия, идентичность, роли, видение, сильные стороны и ограничения). Треугольник как символ психолога – лидера (воля, фокус, драйв, динамика). У треугольника есть три вершины — три призмы, через которые стоит регулярно смотреть на себя как на лидера. Заполнение КЖБ в дневнике курса. Обсуждение и рефлексивное подведение итога.

Как? Какие у меня способности, компетенции и мета-навыки (на них строятся остальные компетенции), когда я действую как педагог-психолог? Как я принимаю решения? На какие принципы опираюсь? (принципы, компетенции, мета-навыки). Обсуждение и рефлексивное подведение итога.

1.1.3. Самостоятельное заполнение рабочей тетради дома. Что? Что я делаю? Какие у меня ежедневные ритуалы, практики, привычки? На что я трачу время? Куда его инвестирую? Какие дела, задачи меня расширяют? Какие тормозят и ограничивают? Практики, привычки и инструменты. Обсуждение в группе и рефлексивный итог.

1.1.4. Круг в модели как символ отношений в окружении — гармония, контакт, доверие, сонастройка, взаимность. Из-за отсутствия острых углов (округлой формы) он вызывает ассоциации с безопасностью и защищенностью, текучестью и единством.

Вопросы для рефлексивного анализа: Какие круги расходятся вокруг меня? Моя семья, моя команда, моя команда команд, мое управленческое племя, моя компания в целом, отрасль, страна, мир? Какой мой размер круга? Кто меня окружает? Чем мой круг наполнен?

В группах кураторы между установочными сессиями проводят: ответы на вопросы, обсуждение сложностей в выполнении заданий, поиск способов разрешения трудностей, сверка выполнения д/з (рабочие листы отправляем на эл. почту наставнику группы).

1.2. Установочная сессия: Как заряжаться энергией

Практики слушания себя.

1.2.1 Практикумы

Моя минутка. В течение дня обращайтесь своё внимание на себя, на послания от вашего тела.

Для этого на минутку закройте глаза, прислушайтесь к себе, к своему телу.

Вам помогут такие вопросы:

Насколько заряжена моя батарейка?

Прислушайтесь к себе и почувствуйте, какой сейчас заряд у вашей батарейки. **16**

Как я сейчас?

Понять, как сейчас ваше тело, чего ему хочется, помогут следующие вопросы:



Модуль 1. Марафон -практикум «Возвращаем радость жизни»

Содержание

Как я сейчас? (продолжение)

не давит ли где-то что-то? не жмёт? не мешает?

мне тепло или холодно? или жарко?

не холодно ли ногам, рукам?

хочется ли встать, размяться, поменять положение тела?

хочу ли я есть, пить?

что я могу сейчас сделать для себя хорошего?

хочу ли я тишины?

хочу ли я массаж (головы, плеч, ступней)? хочу ли я размяться?

есть ли напряжение в теле?

хочу ли я умыться?

Подумайте, что сейчас вы можете сделать хорошего для своего тела?

2) Практики пополнения физической (сон, еда, вода, душ, ванна, баня, движение, расслабление, массаж), эмоциональной (общение с людьми, благодарности, книги, поездки, творчество, хобби, общение с животными), интеллектуальной (работа, задачи, кроссворды, упражнения для памяти, книги, обучение, «Дерево»), духовной энергией (созерцание, смысл жизни и деятельности, религия, помощь людям, то, что вдохновляет). Как в каждом дне наполнять себя энергиями? Какие способы нравятся мне и действительно наполняют?

3) Дневник благодарности: Вселенной, себе, другим

В группах кураторы меду установочными сессиями проводят: ответы на вопросы, обсуждение сложностей в выполнении заданий, поиск способов разрешения трудностей, сверка выполнения д/з (рабочие листы отправляем на эл. почту наставнику группы).



Модуль 1. Марафон -практикум «Возвращаем радость жизни»

Содержание

Модуль 2. Проектный семинар «Мой личный путь развития и тайм-менеджмент»

Тема 2.1. Маленькие шаги к личной стратегии жизни. Как достигать успеха в разных сферах жизни без выгорания?

Личная трансформация и порядок в жизни. Освобождение физического, эмоционального, интеллектуального и духовного пространства участников. Методики создания благоприятных условий для личностного роста. Определяем собственные жизненные приоритеты и формулируем долгосрочные цели, исходя из внутренних убеждений и истинных желаний. Примеры практических заданий:

Анализ текущих привычек и выявление факторов, препятствующих личностному росту. Составление списка приоритетов и определение главных жизненных ценностей. Разработка плана действий для устранения хаоса и внедрения порядка в различные сферы жизни.

Работа с внутренними барьерами

Синдром самозванца, синдром отложенной жизни, тревожность и низкая самооценка.

Эффективные методы управления сильными эмоциями и поддержания энергетического баланса. Техники осознанности, позволяющие преодолевать внутренние барьеры и находить гармонию внутри себя. Практические задания:

Диагностика уровня тревоги и низкой самооценки.

Применение медитаций и дыхательных упражнений для снижения стресса.

Проведение тренингов на развитие уверенности в себе и устранение синдрома самозванца.

Практики малых изменений («кайдзен»)

Постепенные маленькие изменения и шаги, направленные на улучшение качества жизни и профессиональной деятельности. Важность баланса между достигнутыми результатами и дальнейшими задачами, исключение риска возникновения стрессовых ситуаций и выгорания.

Примеры упражнений:

Постановка небольших, но значимых задач, выполнение которых приводит к значимым результатам. Регулярное отслеживание прогресса и корректировка планов в зависимости от обстоятельств.

Обучение техникам наполнения энергиями.

Концентрация на удовольствии от процесса

Учимся получать удовольствие от самого процесса своей деятельности, независимо от ожидаемых результатов., избавляться от давления достижений и ожидания внешних оценок, наслаждаясь самим процессом работы и отдыха.

Практика и задания включают:

Упражнения на концентрацию внимания на позитивных аспектах повседневной деятельности.

Методики визуализации успешного завершения проектов и повышения мотивации.



Модуль 1. Марафон -практикум «Возвращаем радость жизни»

Содержание

Модуль 2. Проектный семинар «Мой личный путь развития и тайм-менеджмент»

2.2. Моя личная стратегия жизни. Исследуем текущий образ жизни (ТОЖ) и пути его достижения

Интегральная практика трансформации привычек. Вживление привычек. Практики малых изменений («кайдзен»). Данный раздел посвящен постепенным изменениям и шагам, направленным на улучшение качества жизни и профессиональной деятельности. Участников обучают принципам кайдзен, фокусируя внимание на процессе, а не исключительно на результате. Акцентируется важность баланса между достигнутыми результатами и дальнейшими задачами, а также исключается риск возникновения стрессовых ситуаций и выгораний.

Примеры упражнений:

Постановка небольших, но значимых задач, выполнение которых приводит к значимым результатам.

Регулярное отслеживание прогресса и корректировка планов в зависимости от обстоятельств.

Обучение техникам эффективного планирования и распределения энергии.

Концентрация на удовольствии от процесса. Получение удовольствия от самого процесса вживления привычек, независимо от ожидаемых результатов. Практика и задания включают:

Упражнения на концентрацию внимания на позитивных аспектах привычек.

Методики визуализации успешного завершения проектов и повышения мотивации.

Развитие навыка радоваться процессу, минуя перфекционизм и страх неудачи.

Трекер привычек.

Формула изменений Бекхарда. Сопротивление изменениям: когда возникает, каковы симптомы. Наши желания: почему важно их знать.

Что такое стратегия. Зачем нужна личная стратегия? Стратегия как ответы себе на вопросы: о своем внутреннем фокусе развития, которые могут поддержать; как быть целостным человеком в том, что делаю, думаю, чувствую; как транслирую эту целостность своему окружению. Алгоритм стратегирования Баланс трех магистральных сфер жизни:

«Я»- отношения с собой, время и пространство для себя. На свои увлечения, только свои, индивидуальные наполняющие занятия;

Сфера «Семья» и близкие люди: в душе, в сердце и в расписании есть пространство для контакта с близкими людьми. Есть ли в этой сфере обмен энергией с близкими людьми или семьей?

Сфера «Дело», отношения с работой, Это «я в мире», личный масштаб деятельности, ключевые линии действия и конкретные цели, которые я себе ставлю, качество проживания своих отношений с делом.



Модуль 1. Марафон -практикум «Возвращаем радость жизни»

Содержание

Модуль 2. Проектный семинар «Мой личный путь развития и тайм-менеджмент»

2.2. Моя личная стратегия жизни. Исследуем текущий образ жизни (ТОЖ) и пути его достижения

Текущий образ жизни (ТОЖ): кто я? Что происходит? Описываю свои сильные стороны по формуле: талант+ знания + навыки в трех магистральных сферах своей жизни.

Практика «Коробка реальности»

2.3. Моя личная стратегия жизни. Исследуем новый образ жизни (НОЖ) и пути его достижения

Создание своего нового образа жизни (НОЖ) через 1-2-3-5-10 лет в магистральных сферах жизни.

2.4. Какие простые действия приведут к новому образу жизни без выгорания? Сдвиг и сдвиговые действия/привычки

Мои сдвиговые задачи, привычки, проекты, действия продвигающие к НОЖ: за счет чего приду к НОЖ? За счет каких маленьких действий-шагов в каждой из сфер жизни. Настройка своих привычек и инструменты поддержки (фиксация прогресса, награждения себя, ежедневная поддержка близкого человека, группы, баланс нагрузки и расслабления)

Вдохновляющая практика «Солнышко».

2.5. Переходим от парадигмы срочности к парадигме важности для жизни без выгорания. Алгоритм 5 ПР стратсубботы/часа

Традиция думать про главное . Что такое свидание с собой или стратегическая суббота: как спокойный час без отвлечения, как размышление о главном, взгляд из желаемого будущего с помощью Солнышка или ТОЖ, остановка, рефлексия и перезагрузка.

Практикум еженедельного свидания с собой по алгоритму 5 П:

1. **Похвастаться:** что удалось за неделю
2. **Пожаловаться:** точки вызова на прошлой неделе
3. **Поблагодарить:** кого-то или что-то за радостные минуты, поддержку, помощь.
4. **Помечтать:** Просматриваем мечты (НОЖ или Солнышко), если хочется добавляем или уточняем что-то. Проглаживаем своим вниманием те действия/привычки/векторы, которые определили в каждой из основных сфер жизни. Как они отразятся в планах, состояниях на следующей неделе?



Модуль 1. Марафон -практикум «Возвращаем радость жизни»

Содержание

Модуль 2. Проектный семинар «Мой личный путь развития и тайм-менеджмент»

2.5. Переходим от парадигмы срочности к парадигме важности для жизни без выгорания. Алгоритм 5 ПР стратсубботы/часа

5. Пообещать: выделить 2-3 ключевых, сдвиговых, самых важных действия-поступка-задачи из "важного и недолгосрочного". Подумать, что можно сделать на неделе, что реально приблизит к НОЖ, найти что-то, что прячется за рутинными делами и не делается, а будучи сделанным, даст максимальный эффект.

2.6. Как составлять план на неделю так, чтобы не выгорать

Практика включения хорошего настроения. Планирование недели по методу 1-3-5 в каждой из сфер (Я, Семья, Дело). Из каких ценностей планируем свободное время, качественный отдых, общение с семьей. Мои личные принципы *сбалансированности своей жизни*: 1) на чем ключевой фокус, пусковой механизм дня; 2) лучшее время на планирование своего времени и состояния, на свидание с собой. (1 час в неделю).

Менеджмент состояний: настраиваться на себя в будущем.; любую неприятность встречаем словом «Отлично!»; настраиваемся на игривое отношение с жизнью.

Гарвардская техника выбора главного, когда все важно: берешь список дел на неделю и глядя на каждое задаешь 2 вопроса: - что случится через месяц, если я сделаю это сейчас? - что случится через месяц, если я не сделаю это сейчас?

Принципы планирования на неделю:

- 1) определяю цель и свое состояние на неделю и результат ее достижения как шаг к глобальной цели в каждой из магистральных сфер жизни;
- 2) выписываю задачи для достижения цели в каждой из сфер и распределяю по дням (сначала те, где важно время (мероприятия, учёба, встречи), затем задачи, которые ко времени не привязаны (фитнес, прогулка с друзьями) ;
- 3) выделяю самые важные 1-2 задачи, на которые сделаю упор и те состояния; 4) переносу то, что не успела на другой день или неделю; 5) в день свидания с собой анализирую неделю, достижения и проблемы.

Критерии выделения ключевых задач при планировании недели

- 1) Постановка ясных, измеряемых целей
- 2) Расстановка приоритетов. (**Важные и срочные:** требуют немедленного исполнения. **Важные, но несрочные:** могут быть запланированы на ближайшую перспективу.

Неважные, но срочные: желательно делегировать другим сотрудникам. **Неважные и несрочные:** рекомендуется отложить или вовсе отказаться от выполнения.)

- 3) Разбиение крупных задач на мелкие этапы



Модуль 1. Марафон -практикум «Возвращаем радость жизни»

Содержание

Модуль 3. Тренинг стрессоустойчивости. Перестройка себя в ситуации стресса

Тема 3.1. Что такое стресс. Чем он опасен. Виды стресса

Стресс как реакция, особая эмоциональная ситуация, напряжение, процесс.

Опасности стресса: физиологические, психические.

Виды стресса: положительный, отрицательный, эмоциональный, психологический.

Симптомы стресса: физиологические, поведенческие.

Тема 3.2. Определение уровня собственного стресса

Самодиагностика состояния стресса (К. Шрайнер)

Определение индивидуального перечня привычек саморегуляции

Тема 3.3. Практика «Я и стресс»

Как мы думаем о стрессе. Выполнение арт практики “Я и стресс”. Анализ созданного рисунка по вопросам:

Что получилось?

Использован ли цвет в рисунке? какой? сколько оттенков?

Где вы изобразили себя?

Как вы изобразили стресс?

Сколько места занимает на рисунке стресс?? Сколько места занимает изображение себя?

Есть ли похожие цвета в изображении себя и стресса?

Есть ли между вами барьер на рисунке?

Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь?

Что хотите сказать о своих ощущениях, мыслях в ходе практики?

Практика: мои ресурсы стрессоустойчивости.

Тема 3.4. Пересборка как модель управления стрессом

Нестабильность как постоянная характеристика жизни. Что значит нестабильность жизни для отношений с собой, семьей, делом.

Синдром Титаника. Практика осознания его признаков в своих отношениях в магистральных сферах жизни.

Практикум создания образов своих желаемых отношений в магистральных сферах жизни.



Модуль 1. Марафон -практикум «Возвращаем радость жизни»

Содержание

Модуль 3. Тренинг стрессоустойчивости. Перестройка себя в ситуации стресса

Тема 3.4. Пересборка как модель управления стрессом

Практикум определения неизменного (ценностей) в своих отношениях в каждой из магистральных сфер жизни.

Управление эмоциями под давлением стресса: от страха к действию.

Алгоритм действий в ситуации стресса (пересборка): 1) Осознаю состояние; 2) активирую саморегуляцию; 3) анализирую ситуацию: какие опасности и их последствия; 4) ищу варианты решений и выбираю оптимальный; 5) выполняю необходимые действия; 6) оцениваю успешность действий и восстанавливаю силы.

Инструменты пересборки

Тема 3.5. .Рефлексивный практикум

Обратная связь: обмен впечатлениями, отзывами. Анализ личного опыта в курсе.

Создание волшебной карты жизни, рефлексивного эссе.

Список литературы

1. Дженнифер Эштон. *«Год заботы о себе. Одна привычка в месяц на пути к здоровью и счастью»* Изд-во Манн, Иванов и Фербер, 2020 .
2. Тина Рэй. *«Я не ОК, и это ОК. Гид по хорошему настроению, ментальному здоровью и заботе о себе»* Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2021.
3. Алина Адлер. *«Ты в порядке. Книга о том, как нельзя с собой и не надо с другими»* Издательство Альпина Паблишер, 2021.
4. Кристин Нефф. *«Самосострадание. О силе сочувствия и доброты к себе»* Манн, Иванов и Фербер, 2021.
5. Либби Уивер. *«Полезная книга о лишнем и вредном»* Альпина Паблишер, 2021
6. Дэвид Аллен, *«Приводим жизнь в порядок. Экспресс-курс по методике GTD»* Издательство: Альпина Бизнес Букс: 2021 . 721 с.
7. Франческо Чирилло, *«Метод Помидора. Управление временем, вдохновением и концентрацией»*
8. Глеб Архангельский, *«Год, прожитый правильно»* Издательство: Альпина Паблишер. 2022. - 344 с.
9. Марк Лессер, *«Достичь большего, делая меньше. Опыт учителя дзен — успешного бизнесмена»* Весь. 2019. - 118 с.
10. Жексембаева, Н. *Метод индекса неопределённости* / Н. Жексембаева // Reinvention Academy. — 2025. — Режим доступа: <https://academy.reinvention.academy>. — Заглавие с экрана.



Модуль 1. Марафон -практикум «Возвращаем радость жизни»

Список литературы

11. Жексембаева, Н. *Роль пересборки в бизнесе: учеб.-методич. пособие* / Н. Жексембаева ; Ин-т стратегического менеджмента, Международный центр устойчивого развития бизнеса. — Москва : Reinvention Academy, 2025. — 200 с.
12. Жексембаева, Н., Лазло, К. *«Встроенная устойчивость»: концепция устойчивого бизнеса будущего* / Н. Жексембаева, К. Лазло // Бизнес-образование в мировой экономике : сб. научн. статей Международной научной конференции / редкол.: А.В. Савельев [и др.] ; Казанский университет. — Казань, 2025. — С. 12–23.
13. Жексембаева, Н. *Стратегия устойчивого развития и принципы пересборки организаций: монография* / Н. Жексембаева. — Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУЭФ, 2025. — 300 с.
14. Жексембаева, Н. *Шаги пересборки организации: практическое руководство* / Н. Жексембаева. — Екатеринбург : Институт непрерывного образования УРФУ, 2025. — 150 с.