



Культура здоровья

Информационно-просветительский проект

**Опыт наших
клиентов**

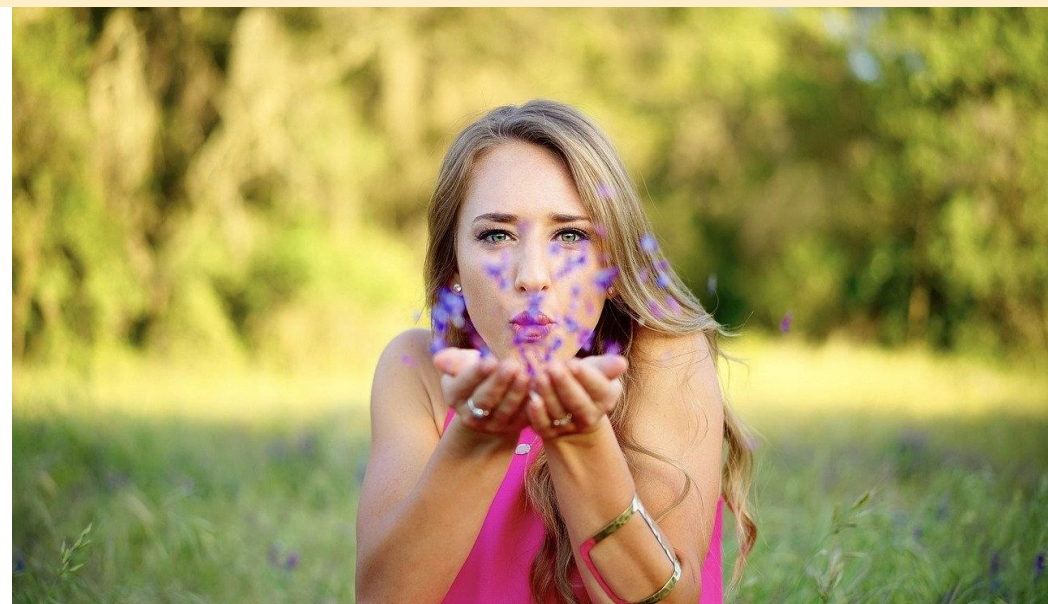
Дата: 19.06.2020

Время: 14.00

Культура здоровья представляет **Опыт наших клиентов**

ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Факторы, которые влияют на наше личное благополучие.
- Cons & pros позитивного отношения к себе, окружающим и жизни в целом (исследование Мартина Селигмана).
- Что такое «гибкий оптимизм»?
- Лайфхаки для поддержания личного благополучия и благополучия своих коллег при выходе из режима самоизоляции.



Информация о спикере



Вера Челенк

Опыт работы более 20 лет в крупных международных компаниях. Последние несколько лет занимается вопросом продвижения концепции личного благополучия / well-being в корпоративной среде. Сертификат Йельского университета о прохождении курса «Science of wellbeing». Сертификат академии Адидас «Wellbeing в организации».

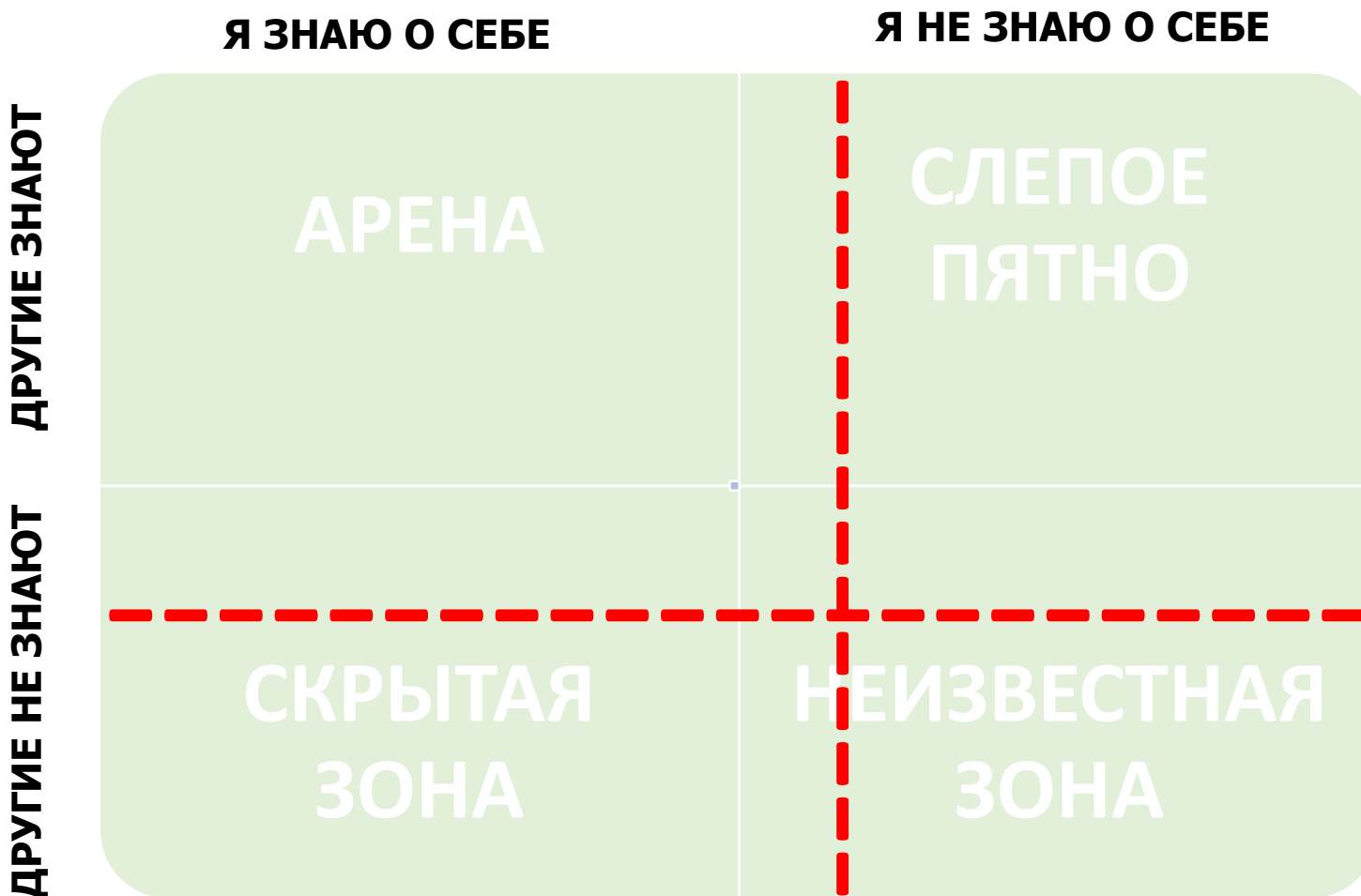
Окна Johari



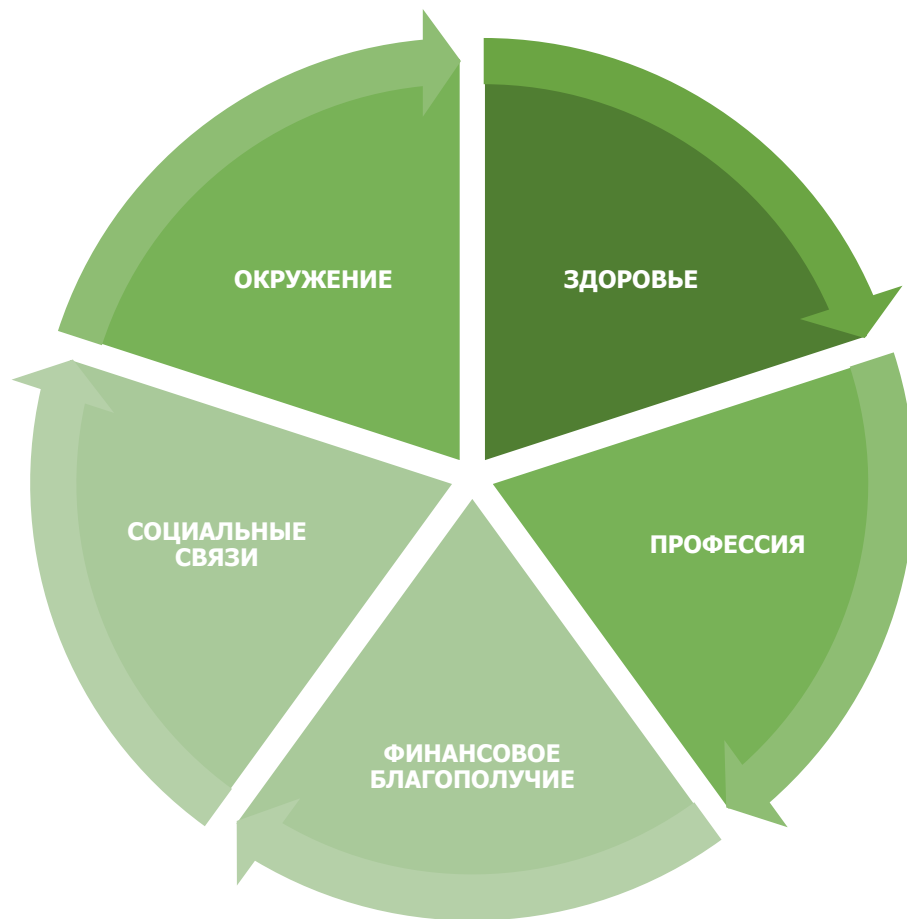
Джозеф Лифт (1916—2014)
Харрингтон Инхам (1914—1995)



Что мы знаем о себе?



5 КЛЮЧЕВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ БЛАГОПОЛУЧИЯ*



Эти элементы
взаимозависимы и
вливают друг на друга

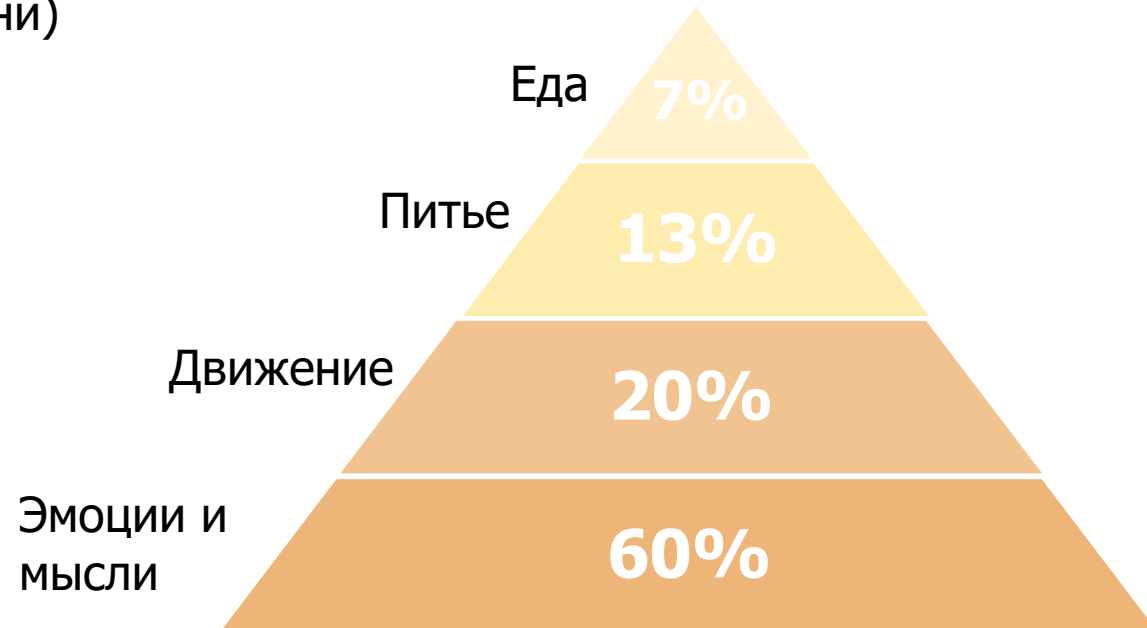
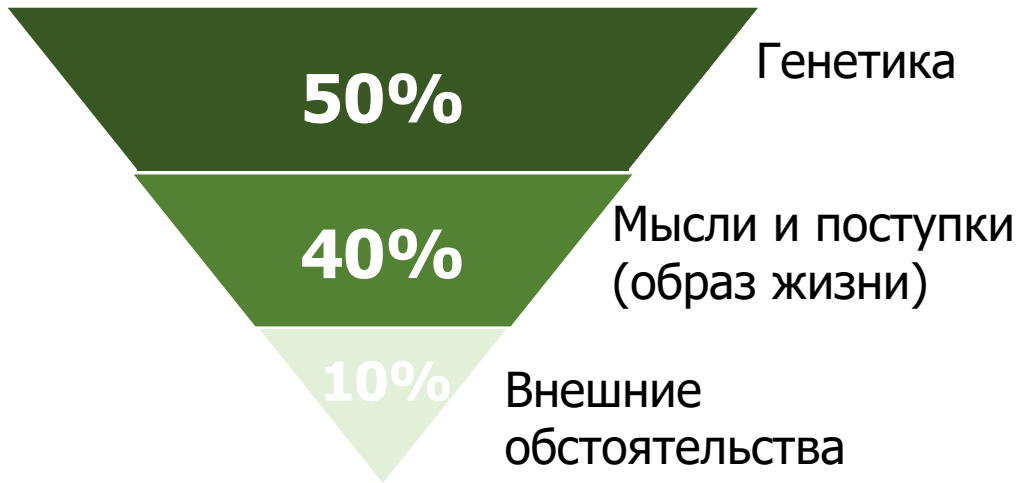


Помогают ли эрудиция и знания о себе улучшить наше личностное благополучие?

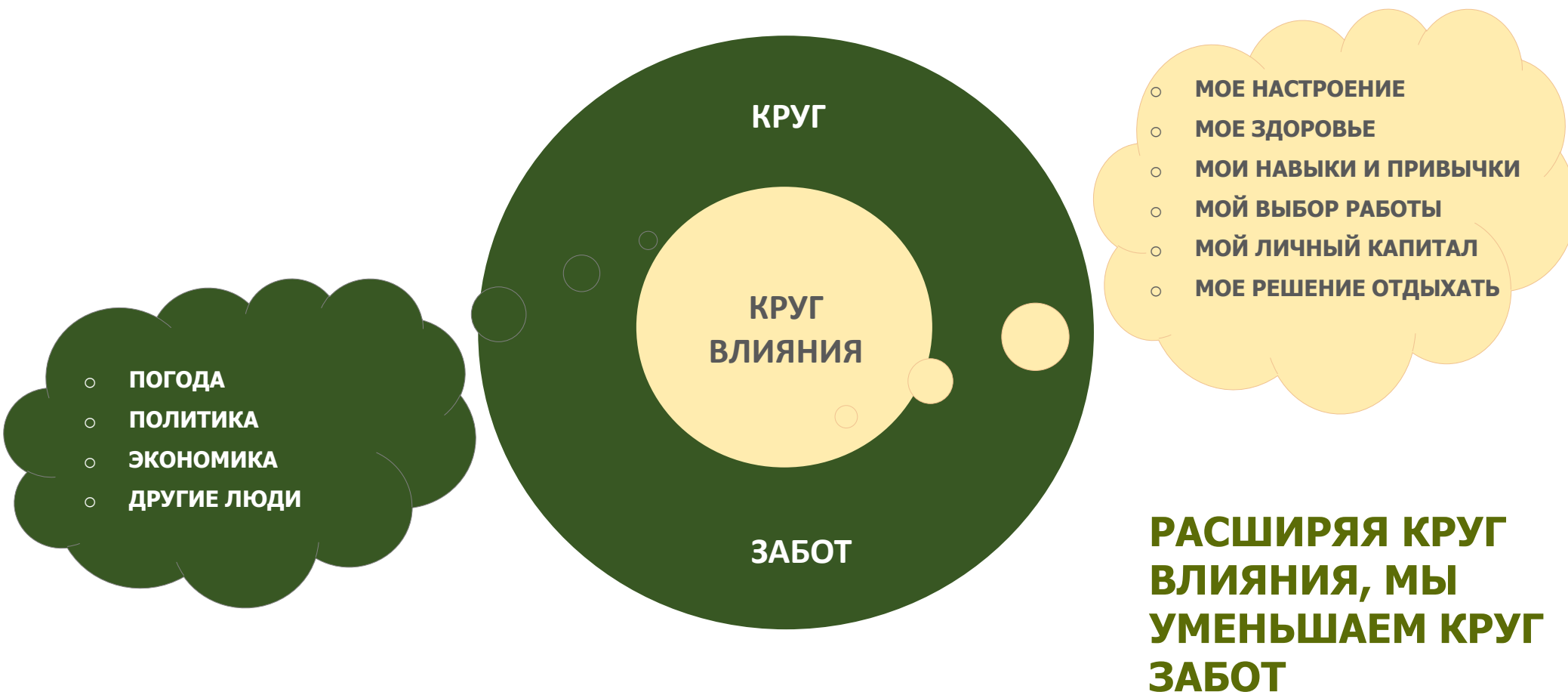
**ВРЕМЯ
МЕНЯТЬ
ПРИВЫЧКИ -
СЕГОДНЯ !**



Что влияет на ощущения счастья и благополучия?



КРУГ ВЛИЯНИЯ И КРУГ ЗАБОТ концепция Стивена Кови



Вспомните событие, которое произошло с вами в возрасте от 16 до 25 лет и которое оказало на вас сильное влияние:

- Было это событие негативным или позитивным по своей сути?
- Поменялось ли ваше отношение к этому событию в настоящее время?
- Как вы думаете от чего зависит наше отношение к тому или иному событию?

***Образ мышления – это не то, что дается раз и навсегда.
Человек может выбирать стратегию мышления!***

ПЕССИМИСТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ

CONS & PROS

- ПЕССИМИЗМ СПОСОБСТВУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ДЕПРЕССИИ
- ПРИ СТОЛКНОВЕНИИ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ ПОРОЖДАЕТ ИНЕРТНОСТЬ
- МОЖЕТ СОПРОВОЖДАТЬСЯ ПЛОХИМ САМОЧУВСТВИЕМ
- МОЖЕТ НЕГАТИВНО ВЛИЯТЬ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
- ДАЖЕ КОГДА ПЕССИМИСТЫ ОКАЗЫВАЮТСЯ ПРАВЫ И НЕБРЕЖНОСТЬ ПРИВОДИТ К БЕДЕ, ОНИ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ЕЩЕ ХУЖЕ
- ВИДИТ ЖИЗНЬ РЕАЛЬНОЙ
- БОЛЕЕ ТОЧНО ОЦЕНИВАЕТ СТЕПЕНЬ СВОЕГО КОНТРОЛЯ НАД СИТУАЦИЕЙ
- ЗАПОМИНАЕТ БОЛЬШЕ НЕГАТИВНЫХ СОБЫТИЙ, КАК СЛЕДСТВИЕ ЗАБОТИТСЯ О БЕЗОПАСНОСТИ ЗАВТРАШНЕГО ДНЯ
- ПЕЧАЛЬНЕЕ, НО УМНЕЕ

ОПТИМИСТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ

CONS & PROS

- ПРИУКРАШАЮТ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ
- ПЕРЕОЦЕНИВАЮТ СВОЙ КОНТРОЛЬ
НАД СИТУАЦИЕЙ
- МОГУТ НЕ ДЕЛАТЬ ВЫВОДОВ ИЗ
ОШИБОК
- НЕ БОЯТСЯ НЕУДАЧ И БЫСТРЕЕ ОТ
НИХ ОПРАВЛЯЮТСЯ
- МЕНЬШЕ ПОДВЕРЖЕНЫ
ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ
- ОБЫЧНО ИМЕЮТ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЕ
ПРИВЫЧКИ
- БОЛЕЕ НАСТОЙЧИВЫ ПРИ
ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛИ
- БОЛЕЕ КРЕАТИВНЫ
- БОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫ У ОКРУЖАЮЩИХ
- ДОЛЬШЕ ЖИВУТ

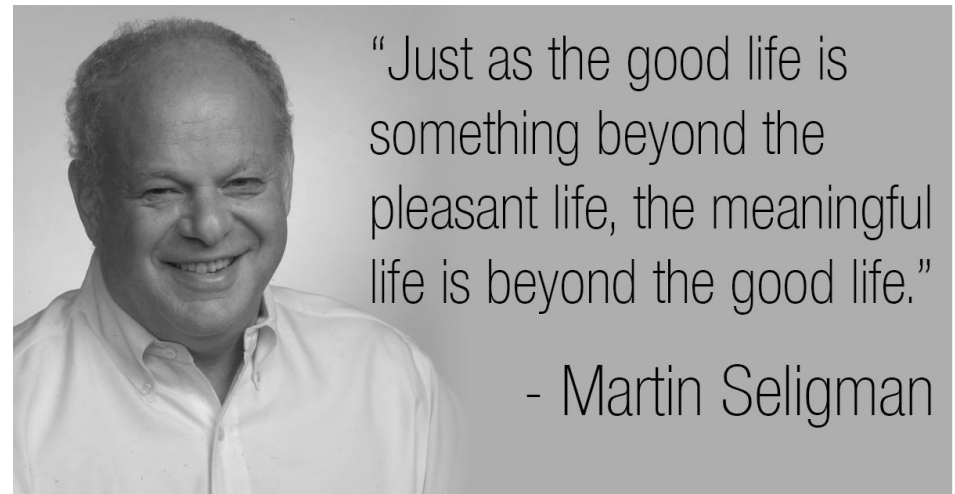
ТЕОРИЯ ЛИЧНОГО КОНТРОЛЯ

ТЕОРИЯ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ

Выученная беспомощность – это реакция отказа, уход в пассивность, которые берут начало в убеждении, что любое действие не имеет никакого значения.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СТИЛЕ ОБЪЯСНЕНИЯ

Стиль объяснений - привычный для вас способ объяснения происходящих с вами событий.



ТЕОРИЯ ВЫУЧЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ

Первая фаза: две группы собак подверглись действию электрошока одинакового напряжения и в течение равного количества времени

Группа 1

Пес при ударе тока может выбежать из клетки

Группа 2

Пес при ударе тока ничего не может сделать. Дверь открывается, если пес из первой группы откроет дверь.

Группа 3

Контрольная группа, где животные не получают разряд тока

Вторая фаза: Все животные помещаются в клетку с низкой перегородкой, через которую любое из них может легко перепрыгнуть.

Группа 1



пол бьёт током

Пёс перепрыгивает барьер

Группа 2



пол бьёт током

Пёс ложится, скулит и переносит удары током всё большей и большей силы

Группа 3



пол бьёт током

Пёс контрольной группы выпрыгивает из ящика

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СТИЛЕ ОБЪЯСНЕНИЯ

ВРЕМЯ

УСТОЙЧИВОСТЬ

- СОБЫТИЕ ПРОИСХОДИТ СЕЙЧАС, ЛИБО ОНО БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ ВСЕГДА

ПРОСТРАНСТВО

ГЕНЕРАЛИЗАЦИЯ

- СОБЫТИЕ ПРОИСХОДИТ ЗДЕСЬ, ЛИБО ОНО РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА ВСЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ

**ЧТО ВЫ
ЧУВСТВУЕТЕ?**

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

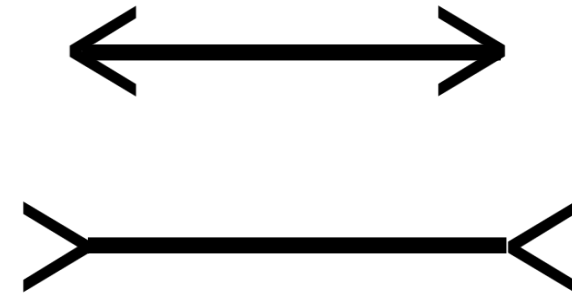
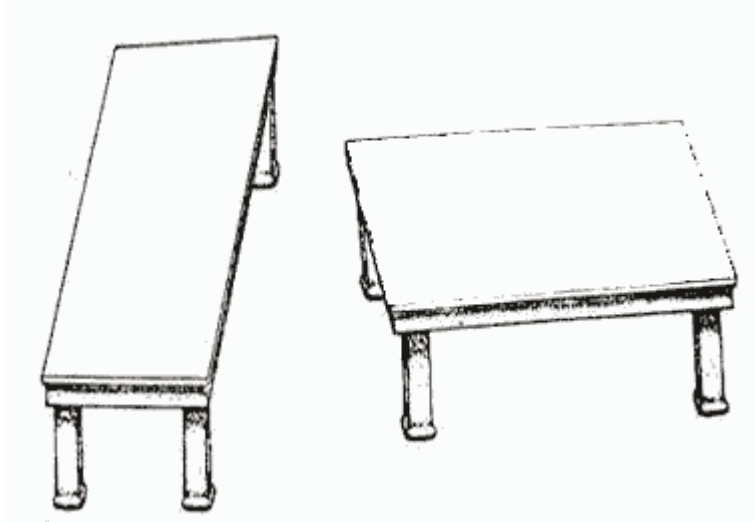
- ВАШИ ЧУВСТВА ОРИЕНТИРОВАНЫ ВО ВНЕ ИЛИ ВНУТРЬ ВАС

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СТИЛЕ ОБЪЯСНЕНИЯ

Культура
здоровья

НЕМНОГО ПРО НАШИ УБЕЖДЕНИЯ

- НАШИ УБЕЖДЕНИЯ НЕ БОЛЕЕ, ЧЕМ МНЕНИЕ
- ОНИ МОГУТ ОТРАЖАТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ, А МОГУТ И НЕТ
- МЫ ЧАСТО ЗАБЛУЖДАЕМСЯ



СПОСОБЫ РАБОТЫ С УБЕЖДЕНИЯМИ

ОТВЛЕЧЕНИЕ

- ПРАКТИКА «СТОП»
- АКТЕРСКАЯ ПРАКТИКА «ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ & КОНЦЕНТРАЦИЯ»
- УСТАНОВКА НА ВРЕМЯ «ПОДУМАТЬ ОБ ЭТОМ»
- ИЗЛОЖИТЬ ТРЕВОГИ НА БУМАГЕ И ВЕРНУТЬСЯ К НИМ ПОЗЖЕ

ОСПАРИВАНИЕ

- КАК СПОРИТЬ С САМИМ СОБОЙ:
 - найти доказательство, что это не так;
 - выработать альтернативы;
 - прояснить выводы
- СМЯГЧЕНИЕ

СЕКРЕТЫ ОПТИМИЗМА. А В С D утверждения:

А

НЕГАТИВНЫЕ СОБЫТИЯ
ОГРАНИЧЕНЫ ВО ВРЕМЕНИ

С

ЗА ЛЮБЫМ СОБЫТИЕМ
СТОИТ НЕ ОДНА ПРИЧИНА,
А НЕСКОЛЬКО

В

НЕГАТИВНЫЕ СОБЫТИЯ
ОГРАНИЧЕНЫ В ПРОСТРАНСТВЕ

D

ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ – ЭТО НЕ
БОЛЕЕ, ЧЕМ МНЕНИЕ



LIFENACKs для поддержания личного благополучия и благополучия своих коллег при выходе из режима самоизоляции

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОПТИМИСТИЧЕСКИЙ СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ И ФОРМИРУЙТЕ ЗДОРОВЕ ПРИВЫЧКИ:

- ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ
- ЕДА&ПИТЬЕ
- СОН

ЕСЛИ ВАША КОМПАНДА РАБОТАЕТ ЧАСТИЧНО ИЗ ДОМА, ЧАСТИЧНО ИЗ ОФИСА:

- ДЕЛАЙТЕ СОВМЕСТНЫЕ СОБРАНИЯ ДЛЯ ВСЕЙ КОМАНДЫ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВИДЕО СВЯЗЬ
- ЕСЛИ ПРЕДСТОИТ ВСТРЕЧА, И ВСЕ КОЛЛЕГИ В ОФИСЕ, ВЫБЕРИТЕ «ЖИВУЮ» ВСТРЕЧУ С СОБЛЮДЕНИЕМ СОЦИАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ
- ЗАПЛАНИРУЙТЕ ONE TO ONE ВСТРЕЧИ С ЧЛЕНАМИ СВОЕЙ КОМАНДЫ (ДИСТАНЦИОННО, ЛИБО ОЧНО)
- НАЙДИТЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ СПРОСИТЬ ПРО ЖИЗНЬ ВООБЩЕ

ИНФОРМИРУЙТЕ О ПРЕДСТОЯЩИХ ИЗМЕНЕНИЯХ, ЛЮДЯМ НУЖНО ВРЕМЯ АДАПТИРОВАТЬСЯ

УЛЫБАЙТЕСЬ И СОВЕРШАЙТЕ ПОДВИГИ!

**ИСКРЕННЕ ВАША,
ВЕРА ЧЕЛЕНК**



www.cultureofhealth.ru

info@cultureofhealth.ru

+7-499-123-45-67



Давайте дружить в соц.сетях!



Фейсбук



Инстаграм



Одноклассники



ВК