

**Сетевое
педагогическое
сообщество
«Web-клуб»
молодых специалистов
и наставников
«Интернет-наставник»**

**Я строю свою работу
или работа строит
меня?**



Гончаренко Наталья Викторовна
Семченко Ольга Васильевна
Бондаренко Юлия Петровна,
педагоги-психологи высшей квалификационной категории
МБОУ Сургутского естественно-научного лицея

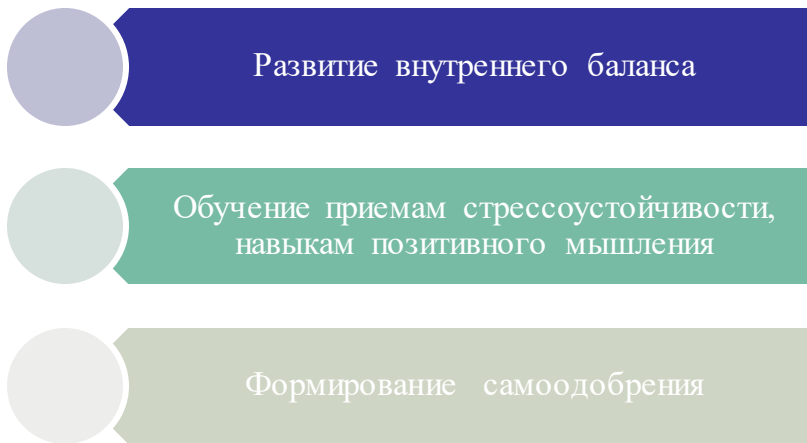
Какие из этих тем вас беспокоят больше всего?

«Просвещение»

Публичный опрос

Общение с родителями учеников · 117	25.38 %
Общение с учениками · 20	4.34 %
Взаимодействие с начальством · 48	10.41 %
Работа с коллегами · 18	3.9 %
Проблемы внутри семьи · 8	1.74 %
Отсутствие баланса жизнь-работа · 150	32.54 %
Тревога и страхи за будущее · 62	13.45 %
Проблемы со здоровьем · 38	8.24 %

Проголосовал 461 человек



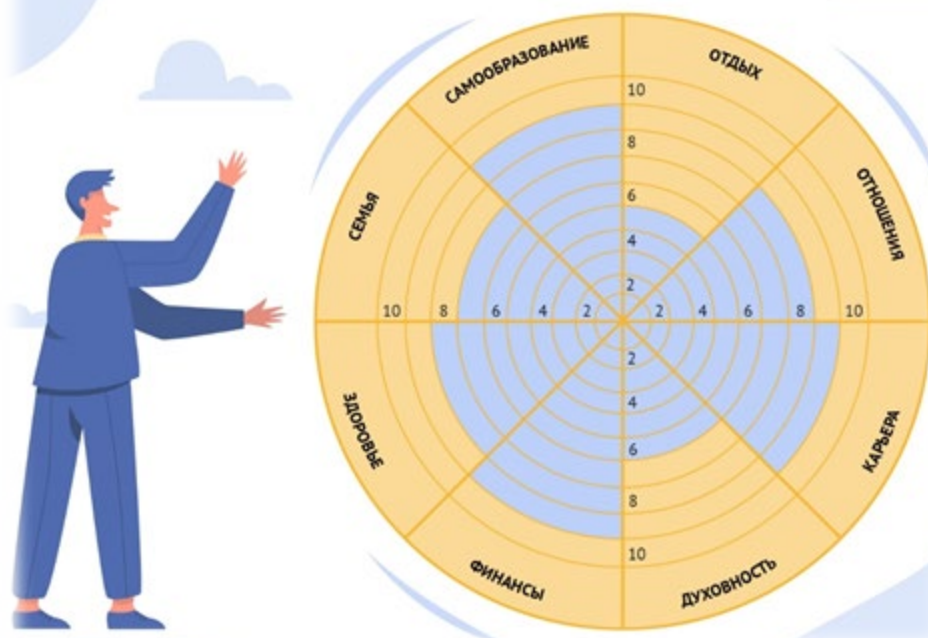
«Я- принадлежу себе, и поэтому Я смогу строить себя.»
Декларация моей самооценности
Вирджиния Сатир

<https://psy-in.ru/wp-content/uploads//t2.pdf>

...Наиболее счастливые люди — это не те, которые имеют всё лучшее, но те, которые извлекают всё лучшее из того, что имеют.
(отрывок из притчи)

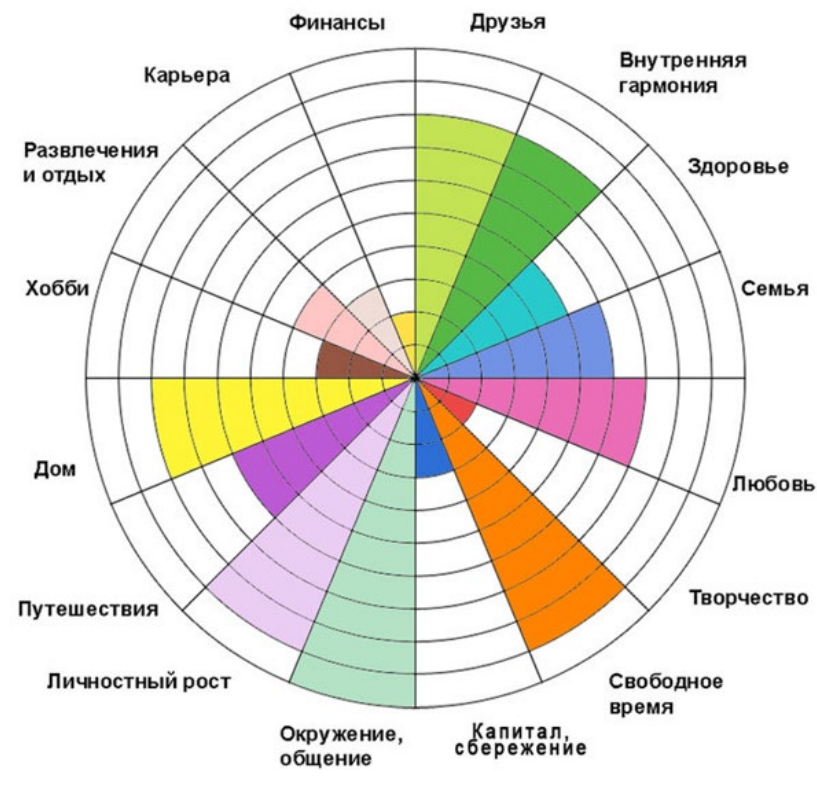
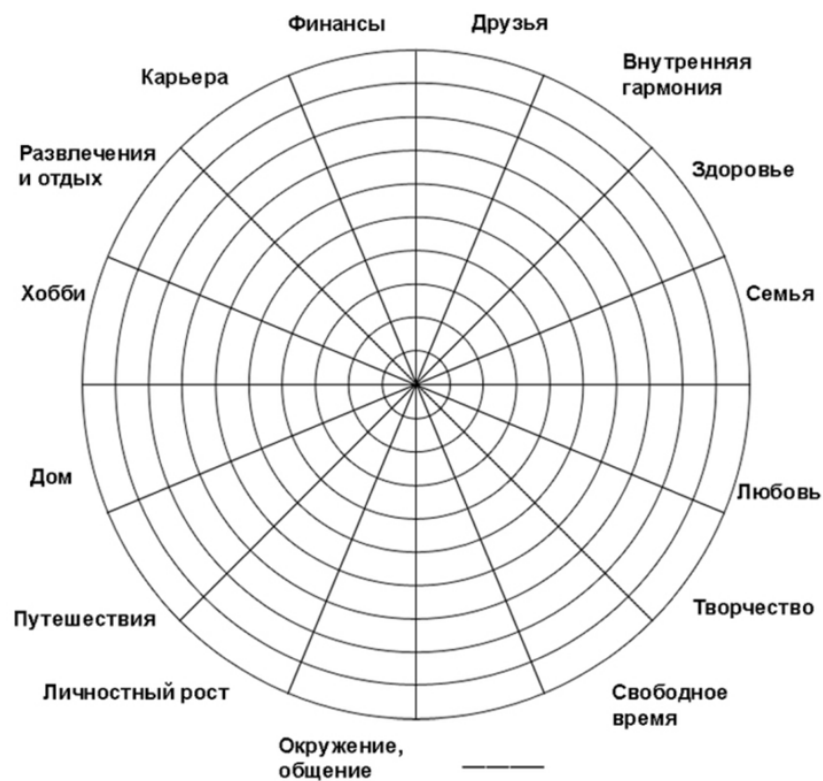
Не прибавляйте
годы к своей Жизни!
Прибавьте Жизнь
к своим годам!

Колесо жизненного баланса

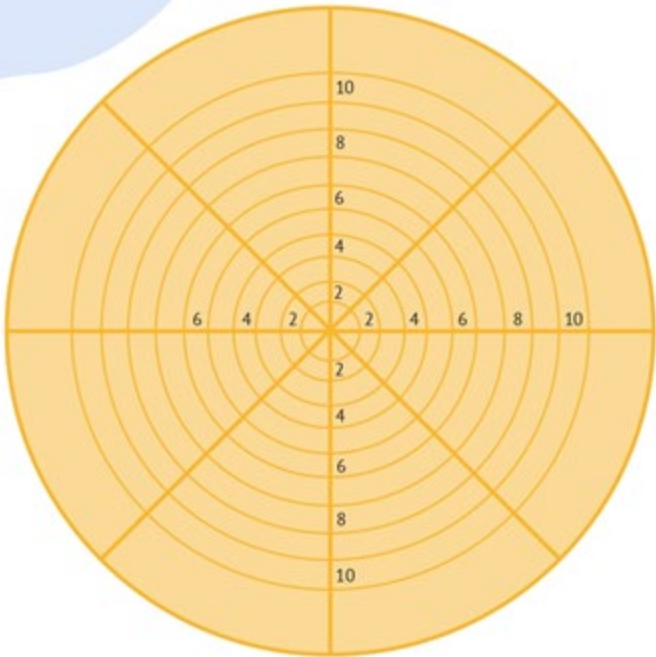


«Колесо баланса»

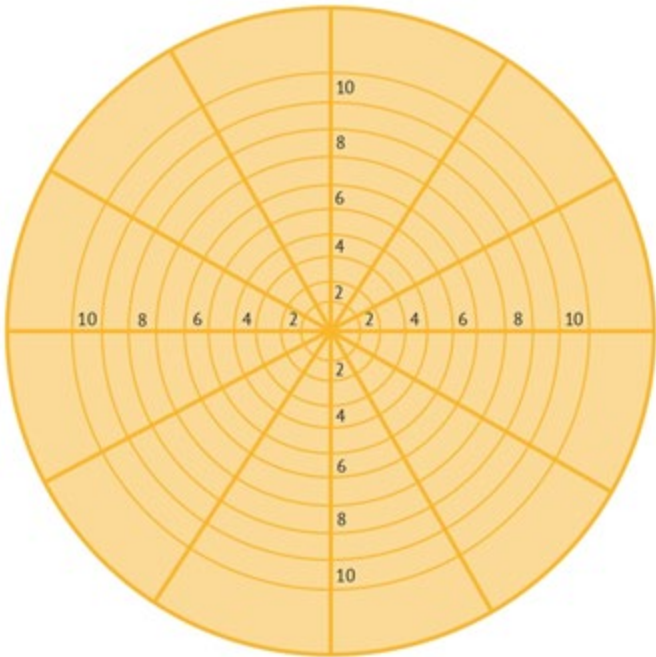
автор книг и программ по саморазвитию
Пол Дж. Майер



Создайте своё «Колесо жизненного баланса». Поделите круг на 8 секторов: семья, друзья, здоровье, деньги, карьера, самореализация, любовь, отдых.



Шаблон для заполнения 8 направлений



Шаблон для заполнения 12 направлений

Не для всех показательными будут именно эти 8 направлений. Вы можете выбрать любые другие (и не обязательно 8). Главное здесь — понять, что важно в жизни лично для вас.



Оцените каждое направление по 10-балльной шкале: 0 — очень плохо, 10 — все отлично. Важно не сравнивать сферы жизни между собой, а оценивать каждую из них независимо. Постарайтесь быть максимально честными с собой.

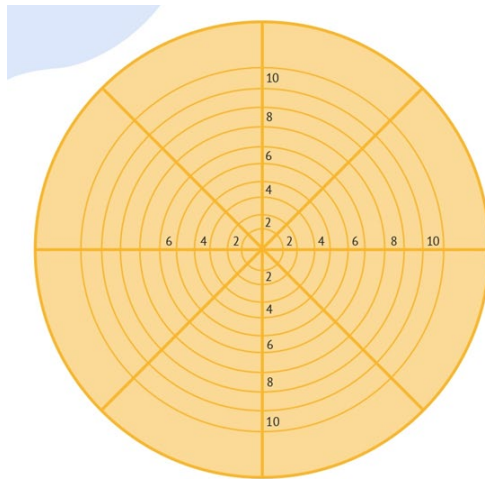
Отметьте значение для каждого сектора на колесе (от центра) и соедините получившуюся фигуру. Так станет наглядно видно, какие из жизненных сфер «проседают».

Но увидеть мало. Надо начать действовать! Выберите две самые «страдающие» сферы жизни и подумайте, что вы можете сделать для их улучшения.

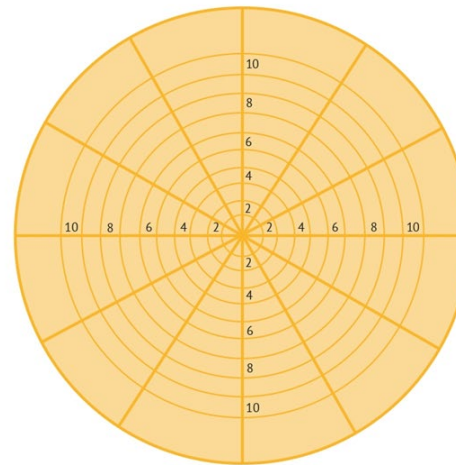
Составьте план действий, в котором будут прописаны конкретные шаги (желательно со сроками). Они могут быть совсем небольшими, гораздо важнее — их регулярность.

Запишите эти шаги в планировщик, чтобы не забыть, и действуйте по намеченному плану. Через пару месяцев пересмотрите своё колесо снова, оцените произошедшие изменения и составьте новый план.

- Из каких важных сфер состоит ваша жизнь;
- Что для вас является действительно важным в данный конкретный момент времени;
- Изменение в какой области повлечёт кардинальные улучшения во всей вашей жизни;
- Какие шаги вы можете сделать, чтобы в самое ближайшее время улучшить качество жизни.



Шаблон для заполнения 8 направлений

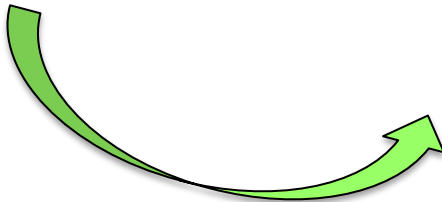


Шаблон для заполнения 12 направлений

Матрица Эйзенхауэра

Распределение дел по
принципу важности и
срочности.

Следует внести
повседневные заботы в
одну из четырёх
частей матрицы:



У	Срочно	Не срочно
Важно	A	B
Не важно	C	D

Принцип Парето (20/80)

«20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий –лишь 20% результата»

Начинайте с 20% дел!!!



«Правило лягушки»

Разобравшись с самым сложным и неприятным делом вы освобождаетесь от мысли о нем и приступаете к следующему.



У вас большая власть, если вы владеете собой.

Сенека

Стресс – это состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях

Нужен ли стресс человеку?

Небольшие стрессовые ситуации необходимы человеку, т.к. они играют важную роль в дальнейших благоприятных изменениях в жизни самого человека.

Это связано с выбросом во время стрессовой ситуации в кровь адреналина, а также другими биохимическими реакциями, которые мобилизуют силы человека для решения проблемы.

Такой стресс – положительный, или **эустресс**.

Психологическая модель стрессоустойчивого педагога





Тест «О плохой погоде и нестиранном белье»

Результат

Вы подумали	Уровень стресса
«О нет! Это значит, что надо ждать до завтра? Что же мне делать?»	Уровень стресса: 80
«Подождем немного и посмотрим, может погода прояснится»	Уровень стресса: 50
«Ну и хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать»	Уровень стресса: 0
«Я займусь стиркой независимо от того, будет дождь или нет. Надо!»	Уровень стресса: 100

Возможность выбора эмоциональных реакций:

*Ваша реакция – ваша
ответственность Ф.Х. Варел*

:):
ваш выбор

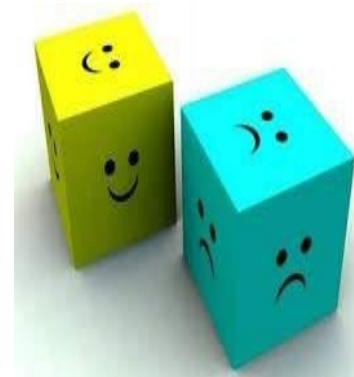
Самоконтроль



- ☐ Умение контролировать свои эмоции
- ☐ Сознательность
- ☐ Адаптивность



Самоконтроль не
равно Подавление,
а равно **Выбор**



Принцип “ИМТС”



Изменить Можно
Только себя

Принципы работы с эмоциями



- ☐ Осознавать и принимать 😊
- ☐ Быть уверенным, что я хозяин
- ☐ Освобождаться
- ☐ Наполняться

Три основных варианта позитивного мышления:

1. Позитивное убеждение. Аффирмации - убеждающие высказывания с акцентом на то, что человек желает иметь (способности, умения, качества и отношения).

2. Позитивный настрой - это внутренний само - настрой или вера, что у меня получится, что я смогу.

3. Собственно позитивное мышление (позитивное восприятие).

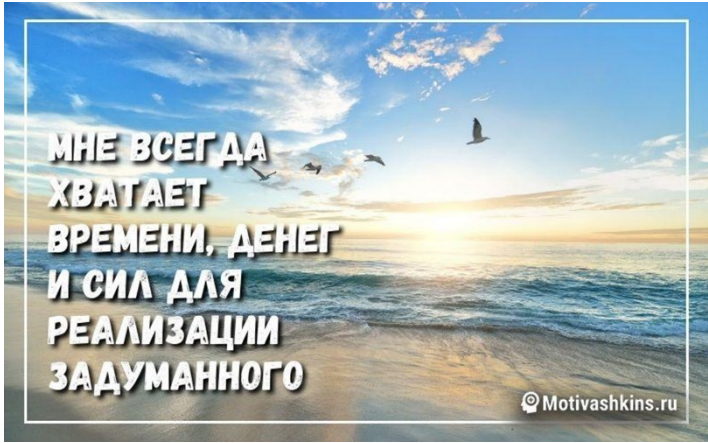
Это высказывания и мышление, основанное на описании событий или процессов в позитивном ключе.

Позитивное восприятие внешнего и внутреннего миров, с нашей жизненной позицией, с нашим взглядом на мир, или если написать иначе то наша "картой" мира.



**Я ПРИНИМАЮ
СЕБЯ И ДРУГИХ
ЛЮДЕЙ ТАКИМИ,
КАКИМИ МЫ
ЯВЛЯЕМСЯ**

© Motivashkins.ru



**МНЕ ВСЕГДА
ХВАТАЕТ
ВРЕМЕНИ, ДЕНЕГ
И СИЛ ДЛЯ
РЕАЛИЗАЦИИ
ЗАДУМАННОГО**

© Motivashkins.ru



**В МИРЕ ВСЕ
УСТРОЕНО
ПРАВИЛЬНО**

© Motivashkins.ru

Будьте благодарны!

Это одно из самых мощных и эффективных упражнений. Благодарность обладает колоссальной силой. Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт. Посмотрите на свою жизнь с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, что чего не хватает.



1.

Проективные тесты

Расположите животных в соответствии со своим отношением к ним (начиная с тех, которые Вам нравятся больше):

- СВИНЬЯ
- КОРОВА
- ЛОШАДЬ
- ТИГР
- ОВЦА

2.

Вспомните пятерых людей, о которых Вы часто думаете, и подберите для каждого из них цвет:

- КРАСНЫЙ
- ЖЕЛТЫЙ
- ЗЕЛЕНый
- БЕЛый
- ОРАНЖЕВый

Е Ц Р Г А Р М О Н И Я Щ К А П В П Т О О
Ю Д А Й К И Р И Д Е Я Л Ю Б О В Ь Х Х П
Ы О П Ы Т К У С П Е Х М Е Р А О К Е А Н
У В О В Е Ч Е Р И Н К А У Д А Ч А Г Е Ц
Ч У Д О С П О Н Т А Н Н О С Т Ь В К У С
Д Г С Т Р А С Т Ь Ю А Ж В Е Р А У М Ф О
Н Щ С И Л А Д Е Р З О С Т Ь М Е Ч Т А Б
Б А К А Р Д И С Е М Ь Я К Ц П О Д В И Г
У И К У П О Р С Т В О Ъ Ф Р А С С В Е Т
К У Ж Ы О Р И Г И Н А Л Ь Н О С Т Ь В О
В Ы Д Е Р Ж К А Я И Д Е А Л З У С П Е Х
П Р И К Л Ю Ч Е Н И Е К У Б А Л И Б Р Е
Л Е Г Е Н Д А И Д Т И К Ц Е Л И Ы Л А Ч
П О З И Т И В Б А С М Е Х И К С Е К С Т
П Е Р Е М Е Н Ы З Е Н С М Е Л О С Т Ь Л
С В Е Р Ш И Н А П Р А З Д Н И К М У З А
С Ч А С Т Ь Е О У К Х А Р Т Д Р У З Ь Я
Б Ю Д О С Т А Т О К Ч Е С Т Ь Ж В О Л Я
Г М У З Ы К А И М У Д Р О С Т Ь П Л А Н
Ы Л А З А Р Т Е Ы Ч С В О Б О Д А Л Ш А

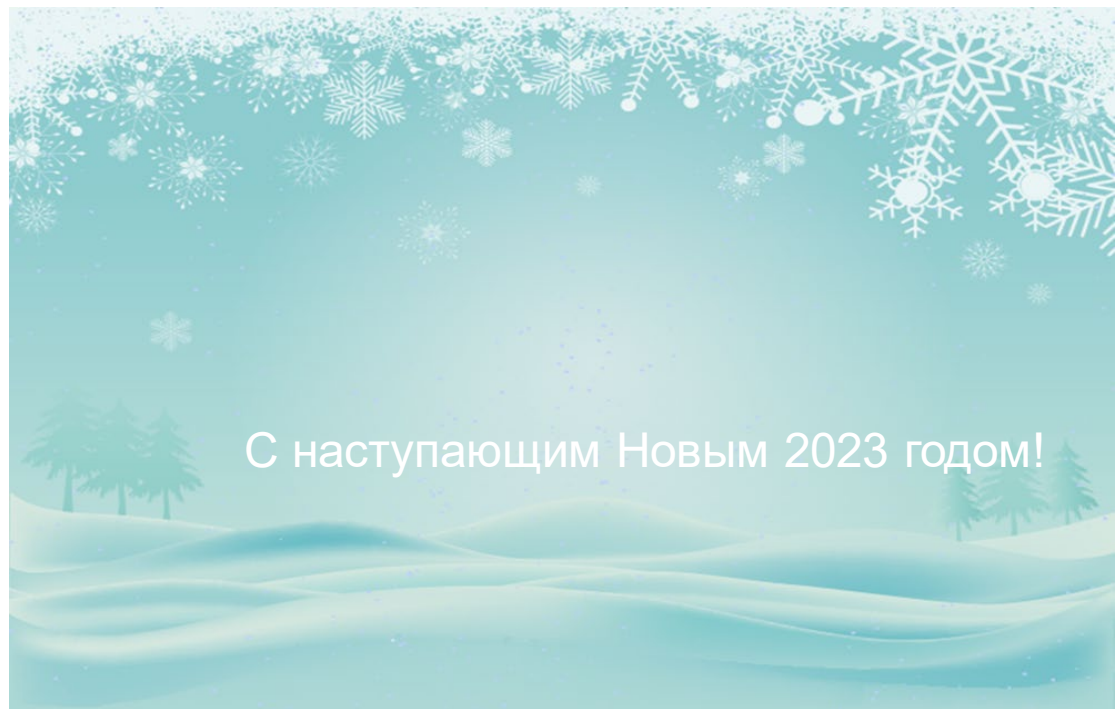
Как только вы станете хозяином своего сознания, и сможете превращать каждое событие жизни в положительный, вдохновляющий опыт, вы навсегда избавитесь от волнений, сомнений, разочарований. Вы больше не будете заложником своего прошлого — вы станете творцом своего прекрасного будущего.





Нет, день не должен пустовать,
И надо утречком вставать
И заполнять его пространство,
И улучшать его убранство,
И не давать ему грустить,
И даже чуточку польстить,
Внушив ему, что, тих иль व्यюжен,
Он дорог нам и очень нужен.

Спасибо
за внимание и активное участие !



С наступающим Новым 2023 годом!