



ЗАДАЕМ ТРЕНДЫ И СТАНДАРТЫ В КОРПОРАТИВНОМ РАЗВИТИИ ТАЛАНТОВ



ПЕРСОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ



СТРЕСС И ЭНЕРГИЯ

1. Получалось ли у Вас вести АНТИСТРЕСС – дневник?
2. Какие стрессовые ситуации преобладали?
3. Какие реакции СТРЕСС – ОТВЕТА вы зафиксировали?
4. Как чувствовало себя Ваше тело?
5. Вы выполняли упражнение НАПРЯГИСЬ И ПЕРЕВЕДИ ДЫХАНИЕ?
6. Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями.

2

СТРЕСС И ТЕЛО

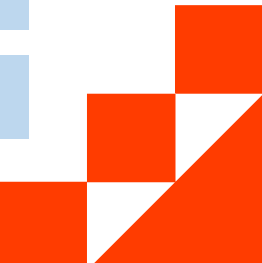
Физическая энергия и
инструменты подзарядки
физических аккумуляторов

СЕГОДНЯ

- Рамка дня. «Правильное утро и вечер». 6 рекомендаций.
- Осознанное антистресс - питание – источник энергии.
- Почему спорт не всегда здоровье? Оптимальные физические нагрузки как инструмент профилактики стресса.
- Напряжение тела источник энергии. Работа с нагрузками и дисциплиной.
- Расслабление тела – восстановление энергии. Расслабление тела через медитации.
- КПИ (коллекция практических инструментов).

Физиологические симптомы

№	СИМПТОМ	+/-
1	боли в разных частях тела (спина, желудок) неопределенного характера; особенно головные боли	☐
2	повышение или понижение артериального давления	☐
3	нарушения процессов пищеварения	☐
4	напряжение в мышцах; зажатая шея, плечи и поясница	☐
5	дрожь или судороги в конечностях	☐
6	появление высыпаний аллергического характера	☐
7	повышенная потливость	☐
8	увеличение или потеря веса	☐
9	нарушения сна и/или аппетита	☐
10	нарушение сексуальной активности	☐



**СТРЕСС
НЕ ПРИЧИНА**

**ЭТО КАТАЛИЗАТОР
БОЛЕЗНИ**

Хронический стресс – отличная
почва для развития болезни

Влияние хронического стресса на тело и здоровье

- Сердечно – сосудистая система
- Заболевания эндокринной системы
- Ранняя онкология
- Психосоматические заболевания (целый спектр)
- Влияние на сексуальное здоровье и репродуктивную систему
- Снижение когнитивных способностей
- Психические заболевания

ТЕЛО И СТРЕСС

ПРОФИЛАКТИКА И РЕКОМЕНДАЦИИ



COH

1.

Сон. Ритм. Стресс.

- Циркадные ритмы – это важно.
- Каждая клетка имеет свой ритм.
- Если ритмы сбиваются (ночные смены) – серьезные последствия.
- Рассинхронизация на протяжении 4-х суток – снижение физических показателей, памяти, внимания, мышления.
- Джетлаги (синхронизация при перелетах).
- Перевод часов – рост аварий, сердечно-сосудистых кризов, весенний период критичен.
- 7-9 часов – норма (гибкая).

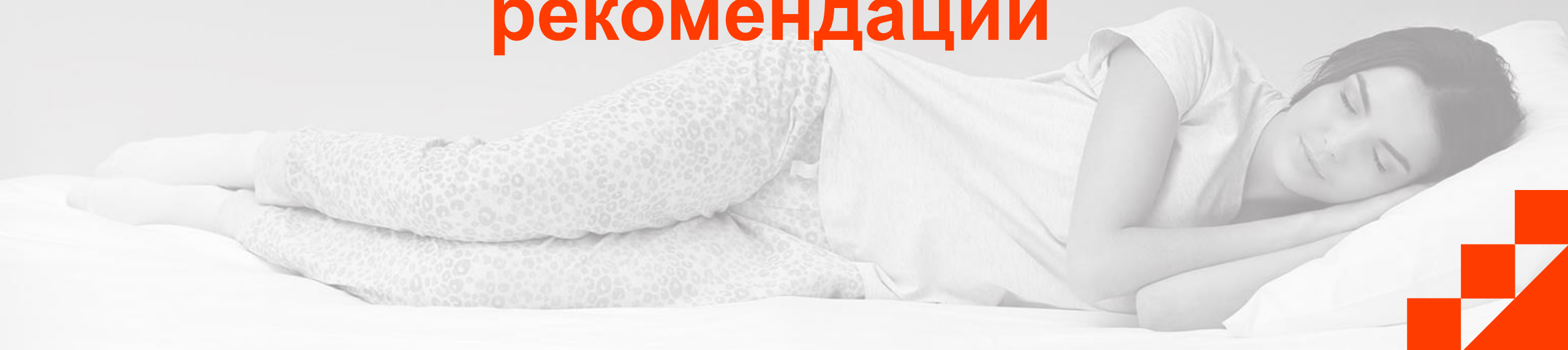
- 
- Световое загрязнение планеты
 - Синий спектр (гаджеты) – сигнал к действию (глаз улавливает сигналы)
 - Мелатонин (нейромедиатор, отвечающий за сон) вырабатывается при полной темноте
 - Приложение, регулирующее продолжительность сна

**Сон.
Свет.
Технологии.**

ГИГИЕНА СНА – УКРОЩЕНИЕ СТРЕССА

6

рекомендаций



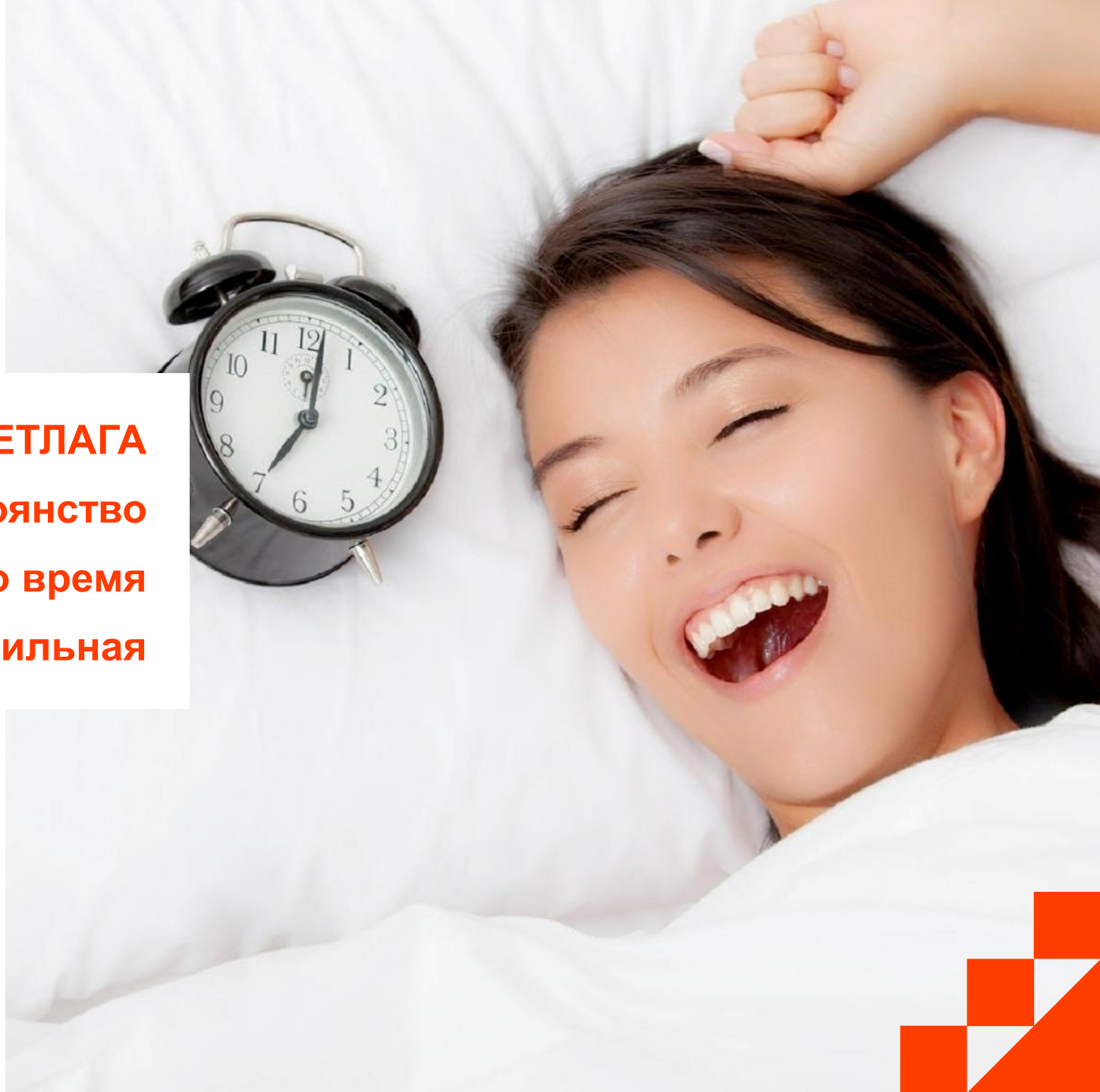
Режим

Избегать СОЦИАЛЬНОГО ДЖЕТЛАГА

Мозг любит постоянство

Пробуждение и уход ко сну в одно время

Продолжительность сна стабильная



2

Ритуалы

Прогулка перед сном (свежий воздух)

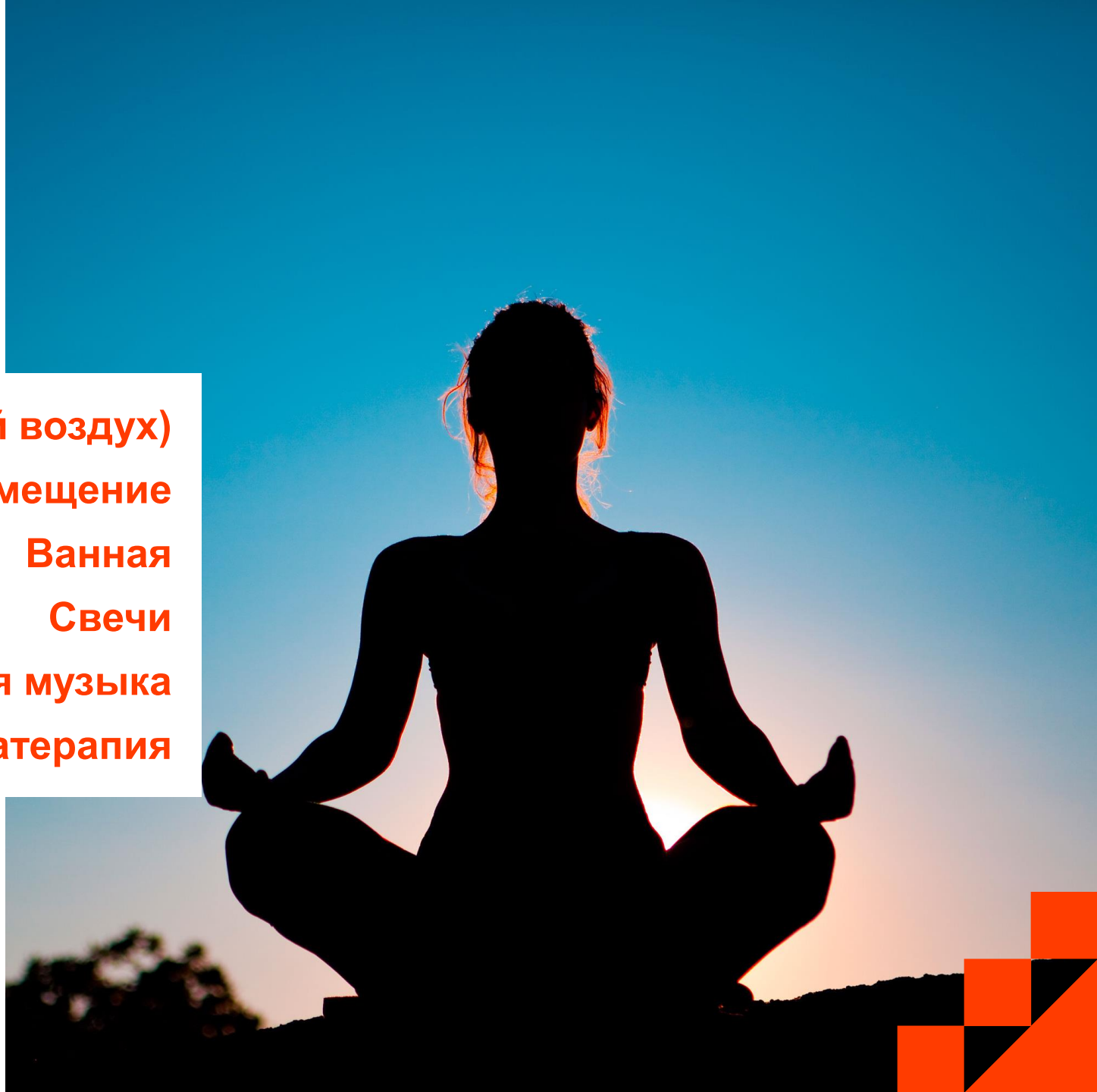
Проветриваемое помещение

Ванная

Свечи

Мягкая музыка

Ароматерапия

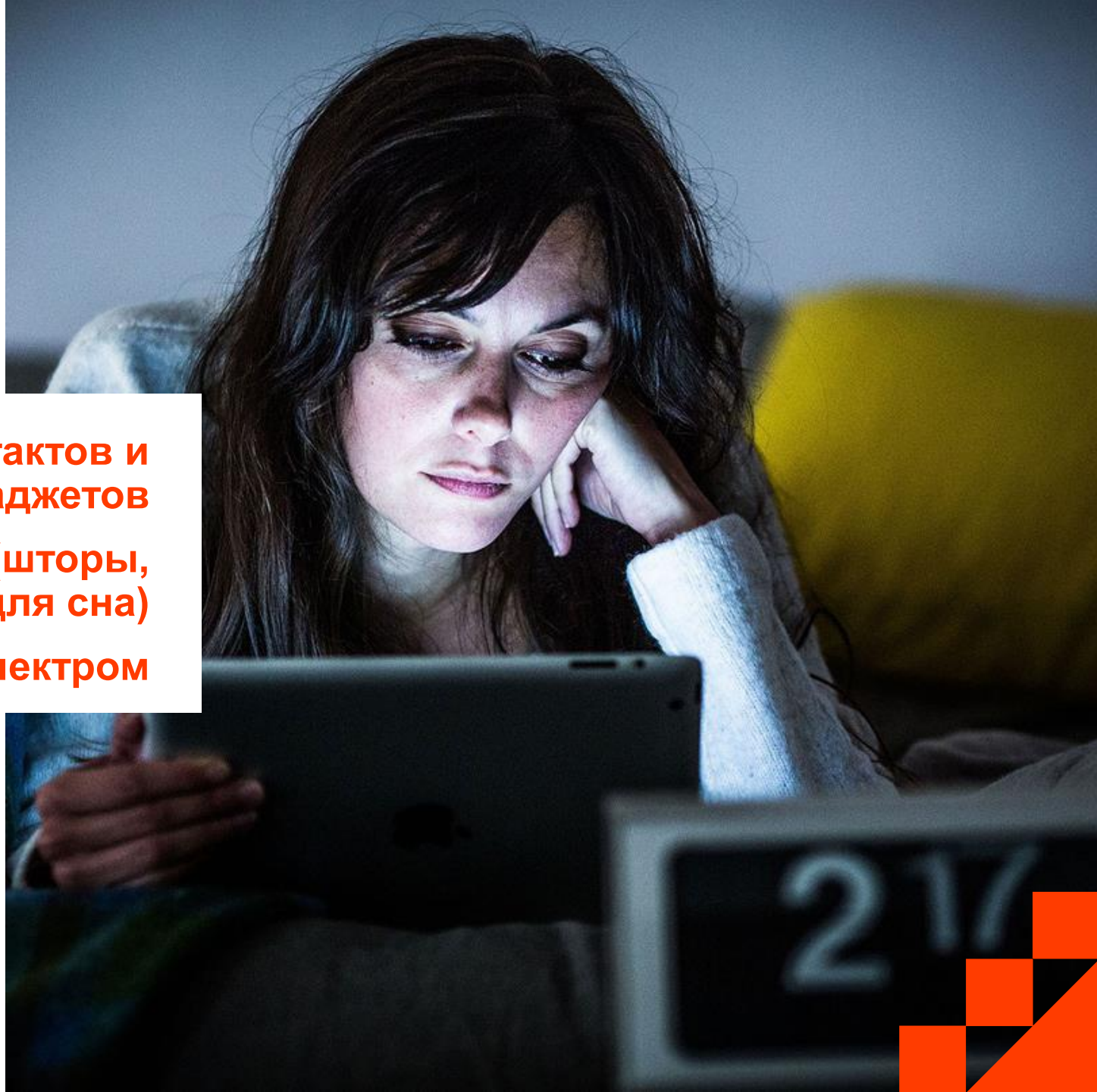


3 Освещение

2 часа без социальных контактов и гаджетов

Сон в полной темноте (шторы, маска для сна)

Пробуждение с синим спектром



4

Контроль

Перед сном избегать решения проблем (активируется кортизол). Он «недруг» мелатонина

Оптимизация физической нагрузки перед сном (хорошо ходьба, но не бег)

Питание перед сном (за 4 часа - да). У нашей пищеварительной системы тоже свои ритмы

Фильмам, новостям, ТВ, ФБ - НЕТ



5

Технологии

Используйте приложения для регуляции сна
Фармакология (мозг лентяй, привыкнет)



ХРОНОТОП И СТРЕСС

**Вы знаете кто вы сова,
жаворонок или голубь?**



ДИАГНОСТИКА

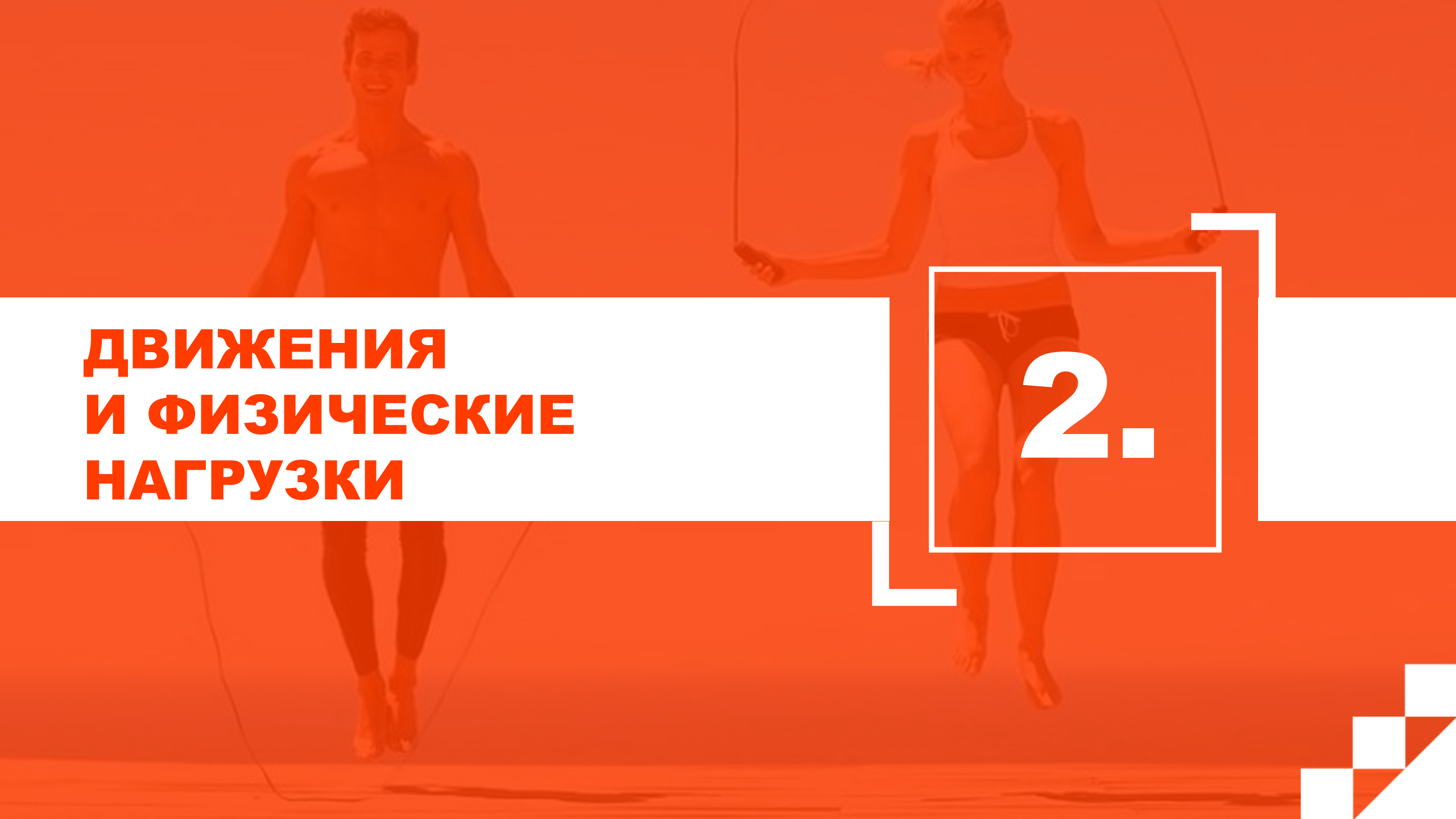
- Лучше всего вы решаете сложные интеллектуальные задачи...
- Наибольшее желание общаться с любимым человеком...
- Наиболее выраженный аппетит
- Комфортнее всего тренироваться...
- Самое агрессивное время суток...
- Самое пассивное время суток...
- Самые яркие озарения и творческие идеи посещают меня...



6. ХРОНОТОП

- Сова (16 %) или жаворонок (36%).
- Голубь – промежуточный тип (48%).
- Есть предположение, что сову можно превратить в жаворонка, а вот обратно нет.
- Гормон стресса КОРТИЗОЛ.
- Высокий показатель у жаворонков – утром. Совы могут быть эффективны к обеду.
- Голуби страдают (никогда не знают, когда спать, когда работать).
- Нужна дисциплина – вопросы со сном - проблемы со здоровьем.





ДВИЖЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

2.

БЕГ



БЕГ

- Стресс приводит к выработке опиоидов (Роджер Гиллемин, 1977 г.)
- «Опьянение бегуна»
- Во время физических нагрузок бета-эндорфин через полчаса включает режим «обезболивания»



СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ

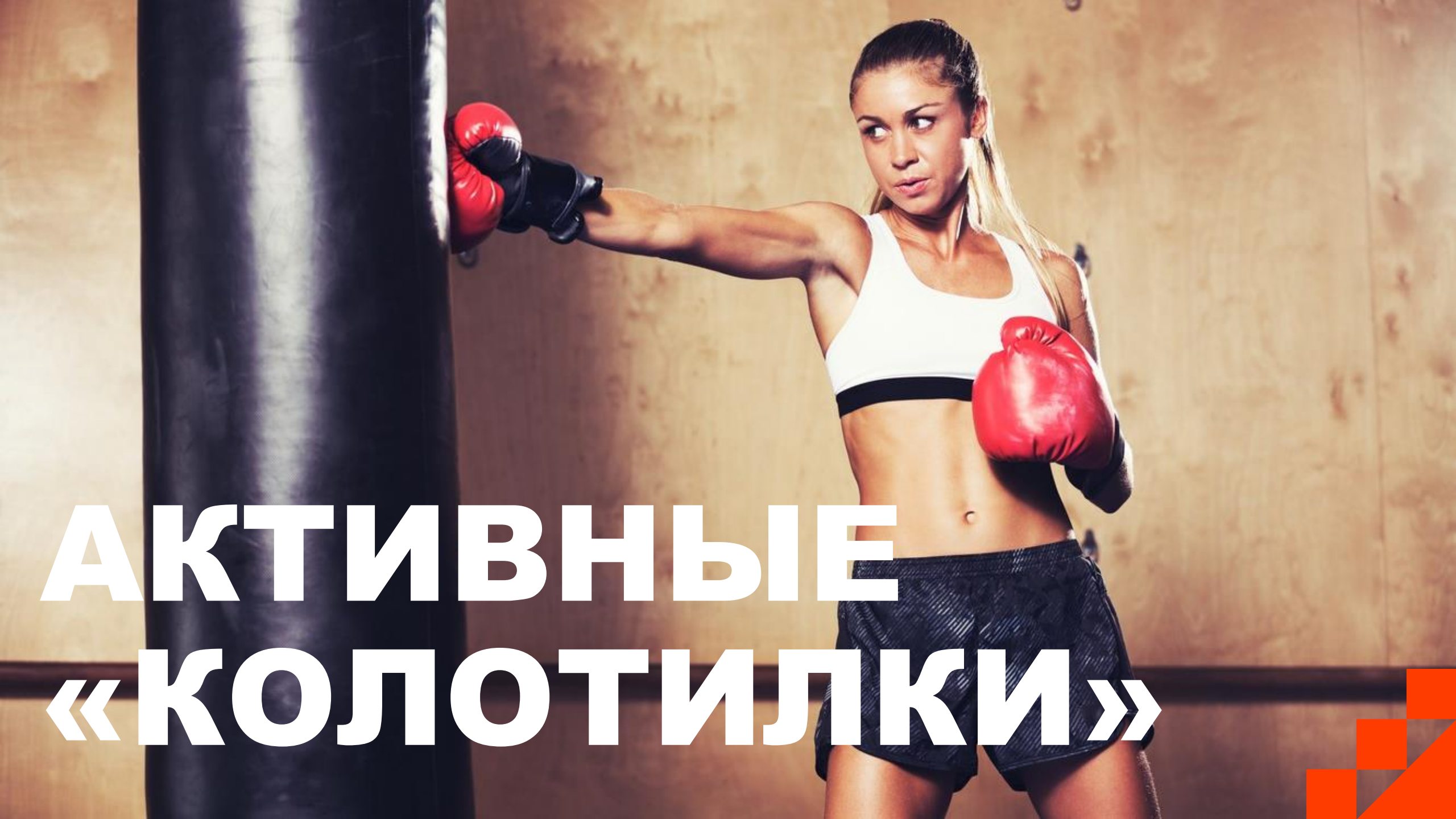


ХОДЬБА



ТАНЦЫ





**АКТИВНЫЕ
«КОЛОТИЛКИ»**



- Бокс
- Дартс
- Бильярд
- Игры с мячом
- Борьба с подушкой





АНТИСТРЕСС ПИТАНИЕ

3.

КОНТАКТ С ТЕЛОМ

- Пища - сложные углеводы
(крупы, хлеб из муки грубого помола)
- Нет фаст – фуду, сладкому без меры
- **Правило 5.** 5 овощей и фруктов в день
- Растительные белки
- Полезные жиры
- Слушайте тело



Омега-3 и работа мозга

- Продукты богатые омега-3: дикая рыба, такая как лосось, скумбрия, сельдь и белая рыба, грецкие орехи, семена чиа, семена льна и яичные желтки



Антиоксиданты и метаболизм

- Антиоксиданты: черника, ягоды годжи, ежевика, клюква и артишоки
- Добавление антиоксидантов в рацион в течение шести недель снижает уровень депрессии и беспокойства



Белок строительный материал

- Продукты с высоким содержанием белка: говядина, чечевица, дикая рыба, курица, фасоль, йогурт, яйца, сыр и семена подсолнечника



Пробиотики помогают переваривать стресс

- Продукты с высоким содержанием пробиотиков: кефир, йогурт, мисо-суп, некоторые виды сыра, квашенные овощи, соевые продукты



Витамины ПРОТИВ стресса

- **витамин Д.** Кроме печени трески его можно найти в яйцах, сельди, палтусе, скумбрии, говяжьей печени.
- *** В2 (рибофлавин):** много в овсянке, гречке, отваре шиповника, зеленом горошке, шпинате, капусте. Из продуктов животного происхождения — куриные яйца, коровье молоко, субпродукты: почки, печень. Эксперты по долголетию рекомендуют больше налегать на растительные источники витамина В2.
- *** В6 (пиридоксин):** содержится в цитрусовых, белокочанной капусте, грецких орехах, фундуке, клубнике, черешне, шпинате, гречке, пшенке, а также в говяжьей печени, свинине.
- *** В9 (фолиевая кислота):** картофель, фасоль, бананы, чечевица, свекла, авокадо, томаты, брокколи.



The background of the slide is a warm, orange-toned photograph of aromatherapy items. It includes a lit candle on the left, a sprig of dried herbs at the top, and a small glass bowl filled with dried lavender flowers in the lower center. The overall mood is calming and therapeutic.

АРОМАТЕРАПИЯ

Экспресс

- АНТИСТРЕСС

4.

МАСЛО ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

- Лаванда *
- Мята
- Иланг-иланг
- Лимон *
- Кедр
- Чайное
дерево
- Сандал
- Нероли *

- Лимон (концентрация)
- Розмарин (мышление)
- Бергамот (память)
- Грейпфрут (стимулятор)



МАССАЖ

5.

МАССАЖ

- Расслабляющий
- Катарсический
(высвобождающий эмоции
из тела)



ТЕЛО И НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

СТРАХ
ГОРЛО

ЗАВИСТЬ
ГОЛОВА

ТОСКА
СЕРДЦЕ

ОБИДА
ГРУДЬ

РАЗДРАЖЕНИЕ
СЕЛЕЗЕНКА

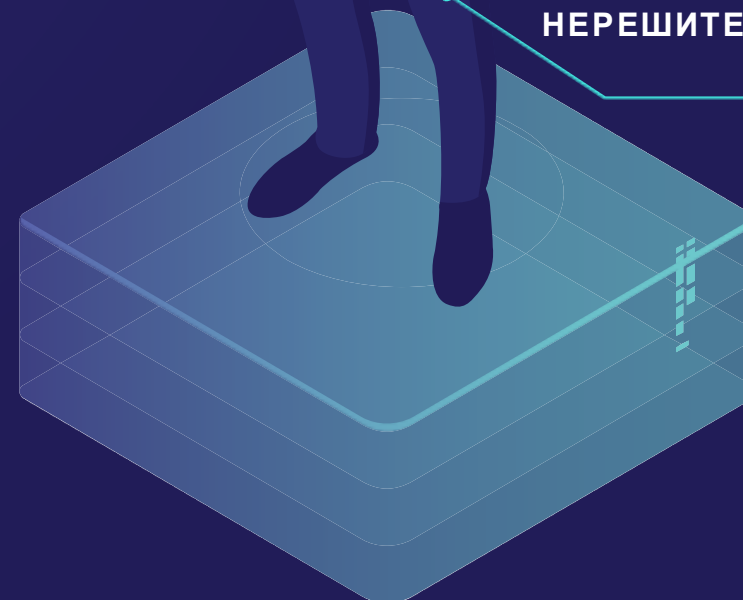
ГНЕВ
ПЕЧЕНЬ

ЖАДНОСТЬ
ЖЕЛУДОК

РЕВНОСТЬ
ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

УНЫНИЕ
ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ
ЖЕЛЕЗА

НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ
НОГИ



ОКСИТОЦИНОВАЯ ДИЕТА

6.



Наше общество катастрофически недообнято

- 4 объятия в день чтобы
выжить
- 8 объятий для поддержки
- 12 объятий для развития
- Вирджиния Сатир
(психотерапевт США)
- Пол Зак (Доктор Love,
эксперт по окситоцину)



ЗАЧЕМ

- возрастает количество эндорфинов (морфиноподобные вещества, которые снижают боль и вызывают чувство эйфории);
- стимулируют центральную нервную систему;
- улучшают сон;
- придают силы;
- снимают стресс;
- увеличивают количество окситоцина-гормона, который снимает депрессию;
- повышают уровень гемоглобина, что усиливает иммунитет;
- повышают самооценку;
- приносят положительные эмоции;
- избавляют от чувства одиночества.



ДЫХАНИЕ

Дыхание имеет прямое влияние на физическое и эмоциональное состояние человека.

7.

ВДОХ – СПОКОЙСТВИЕ
ВЫДОХ – НАПРЯЖЕНИЕ
/УСТАЛОСТЬ

- Взрослый человек делает примерно 23 000 вдохов (и выдохов) в день.
- Правое легкое человека вмещает в себя больше воздуха, чем левое.
- Площадь поверхности человеческих легких примерно равна площади теннисного корта.

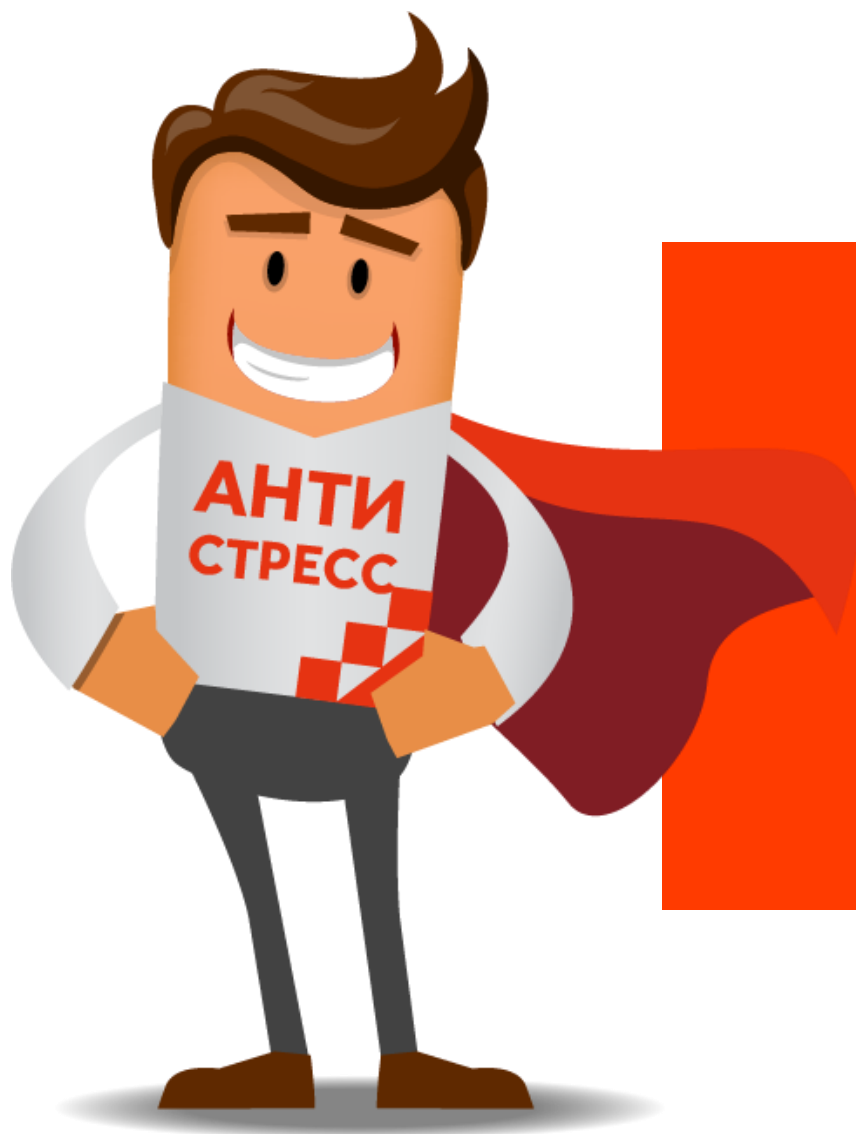
ВОДА

8.

ОСОЗНАННОСТЬ И ВОДА

- стакан воды
- Водные процедуры
(душ, ванная, баня)
- Бассейн
- Море
- Водопад





КПИ

(Коллекция
Полезных
Инструментов)



1

ТУШЕНИЕ ПОЖАРА СВОИМИ РУКАМИ

- Антистресс – мячи
- Эспандер
- Орехи
- Четки
- Пластилин

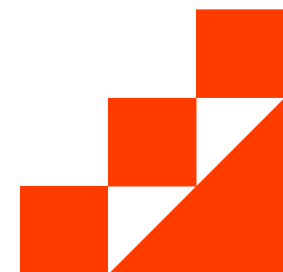
- Держите всегда под рукой своих антистресс- друзей (на рабочем столе, в кармане, в сумке).
- В стрессовой ситуации возьмите их в руки и переключите внимание. В течении 3-5 минут активно работайте руками.
- Сжимайте стрессовую ситуацию. Выдыхайте напряжение.





ЭКСПРЕСС – ВЫСВОБОЖДЕНИЕ НАМАСТЕ

1. Найдите спокойное место, где вы можете провести 3-5 минут
2. Вспомните сложную ситуацию, которую не смогли отразить (сложный разговор с руководителем, неприятная ситуация в семье т.д.)
3. Сложите руки в позицию «намасте» (ладони соединяются на уровне груди)
4. Удерживайте в памяти стрессовую ситуацию, сделайте глубокий вдох, и начните с усилием давить ладонями друг на друга
5. При этом издавайте шипящий звук на выдохе
6. Сделайте упражнение 3-5 раз
7. Восстановите дыхание. Сделайте глубокий вдох через нос, выдох через приоткрытый рот
8. Поблагодарите себя за внимание к своему телу

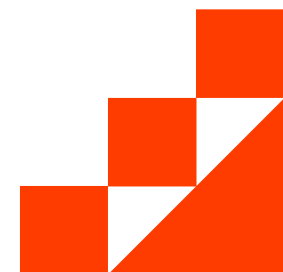


2.2

ПРОФИЛАКТИКА – ВЫСВОБОЖДЕНИЕ. ПЛАНКА

- Психологическое состояние
- Гибкость
- Чувство равновесия
- Осанка
- Обмен веществ
- Состояние мышц спины
- Сильные мышцы

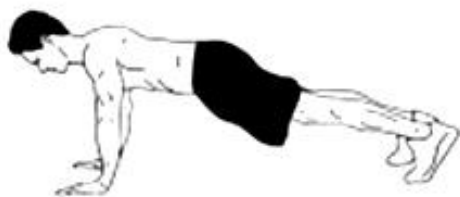
- Выделите утром 5 минут на упражнение
- Выполняйте практику согласно инструкции
- Выдыхайте напряжение из тела с шипящими и свистящими звуками



2.2

ПЛАНКА

5 минут на каждый день



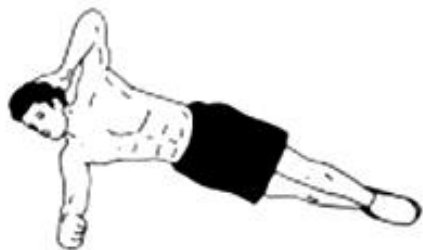
1:00 Базовая планка



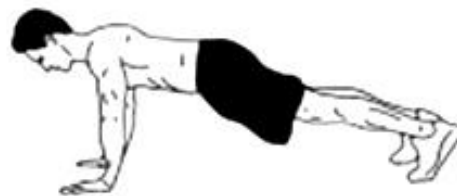
0:30 Планка на локтях



1:00 Планка с поднятой ногой
(по 30 секунд на каждую ногу)



1:00 Боковая планка
(по 30 секунд на каждую сторону)



0:30 Базовая планка



1:00 Планка на локтях





УПРАЖНЕНИЕ «МЫСЛЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ»

Расположитесь на стуле (кресле) удобно, но по возможности прямо, опираясь на спинку. Внутренним взором начните просматривать и расслаблять части своего тела, на которое вы направляете свой мысленный фокус внимания. Сначала направьте внимание в самый низ - на ступню правой ноги, останавливайтесь на этой области на несколько секунд, постарайтесь полностью расслабить ее, поднимайтесь выше. Далее фиксируете внимание на икроножной области правой ноги, полностью расслабьте. Далее поднимаетесь к области колена, прочувствуйте и расслабьте ее. Еще выше. Далее левую ногу. Потом область половых органов. Область живота. Грудной клетки. И так далее. Не спеша, с минимальным передвижением вверх. Добивайтесь полного последовательного расслабления всех областей тела, но еще не падая со стула, минимальный контроль все равно остается. Это хороший способ не только тренировать концентрацию, но и отдохнуть незаметно для окружения. Обычно на это упражнение требуется 5-7 минут.



АНТИСТРЕСС - дневник

Поможет нам

- Получить реальную картину наших стрессовых ситуаций
- Увидеть основные триггеры стресса
- Отследить реакцию СТРЕСС-ОТВЕТ
- Отследить свое поведение в момент и после стресса
- Увидеть реакцию своего тела
- Вспомнить о полезных антистресс - инструментах
- Повысить осознанность



АНТИСТРЕСС – дневник / 2

	12/03/2019	13/03/2019	14/03/2019	15/03/2019	16/03/2019	17/03/2019	18/03/2019
Стресс – Ситуация. Что произошло?	На дороге меня облила машина	Получила выговор от руководителя	Коллега не выполнил вовремя часть проекта	Подарили шикарный букет и дорожный подарок			Взял в работу сложный проект, в котором недостаточно компетентен. Новая задача
Моя реакция. Как я себя веду в этой ситуации	Разгневалась, и накричала на уехавшую машину	Обиделась, хотела сказать что это несправедливо	Разозлился, повысил голос на него	Так обрадовалась, что ночью не могла заснуть, выпила снотворное			Переживаю, хватаюсь за все дела сразу. Не могу сосредоточиться
Как чувствует себя мое тело?		Вечером заболело горло		Сильно возбуждена, на подъеме			Пропал сон, сложно засыпаю, очень рано просыпаюсь
Какой антистресс – инструмент я использовал/а?			Антистресс - мяч	МЫСЛЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ	Окситоциновая диета с детьми		МЫСЛЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ Ритуалы перед сном

Как вести АНТИСТРЕСС – дневник / 2

Для развития
Понимания причин
своего стресса

- Поставьте таймер на 1-3 часа
- Вспоминайте и фиксируйте возникшие ситуации, свое поведение, реакции тела
- помните об АНТИСТРЕСС-инструментах

+ бонус

- В наиболее стрессовых ситуациях сразу отмечайте в чек – листе
- Наблюдение – 2/7 неделя

ЗАДАНИЯ

- Регулируем свой сон
- Выбрать антистресс – друга (упражнение 1). Использовать при возникновении сложных ситуаций для тушения пожара
- Каждый вечер перед сном делаем практику МЫСЛЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ
- Используем упражнение НАМАСТЕ, когда важно сбросить напряжение из тела
- Подарить себе сеанс расслабляющего массажа в течении недели (альтернатива флоатинг)
- Ведем АНТИСТРЕСС дневник



19 марта в 13.00

**Эмоции и Стресс.
Как трансформировать стресс
в азарт и драйв?**



NewRealGoal
corporate talent development