

Журнал развития самоподдержки

*для работающих в сфере гражданского
образования*

Разработано инициативной группой
специалистов гражданского образования

Содержание

О предпосылках и целях создания “Журнала развития самоподдержки”	3
Причины появления стресса и эмоциональной усталости у специалистов в сфере гражданского образования	6
Синдром самозванца в работе и обесценивание своих профессиональных достижений	13
Работа со сложными (уязвимыми) участниками / целевыми группами	39
Нездоровая рабочая атмосфера в команде	77
Перегрузка текущими проектами, задачами	121
Дисбаланс между работой и личной жизнью	134
Деятельность в условиях региональных конфликтов, политического давления внутри страны	152

Переживание горя, потеря смыслов, мотивации в своей деятельности, общая неудовлетворенность жизнью	174
Постскриптум	190
Бонус	192
Вопросы для рефлексии	204
Референсы	215
Ссылки на вебинары	217
Спасибо, что прошли этот путь	220



01

**О предпосылках
и целях создания
“Журнала развития
самоподдержки”**

Дорогие коллеги, мы очень рады, что сейчас вы читаете этот текст.

Возможно, вы уже посмотрели оглавление или сразу пролистали к определенным главам, описание которых созвучно вашему внутреннему состоянию или запросу на данный момент.

Мы решили создать данное пособие, когда осознали, что мы, специалисты, работающие в сфере гражданского образования в самом широком смысле (активисты, педагоги, тренеры неформального образования, руководители и сотрудники некоммерческих организаций), сегодня особенно часто работаем в условиях перемен, кризисов, эмоционального напряжения и неопределенности и нуждаемся в поддержке.

Здорово, если рядом есть понимающие коллеги, с которыми можно обсудить свои тревоги и переживания по поводу работы и будущего. Тем не менее, часто мы можем чувствовать себя изолированно, наедине только со своей работой.

Мы продолжаем развивать гражданское образование в условиях общей мировой нестабильности, к которой мы еще не успели адаптироваться: сначала это была пандемия COVID-19, затем региональные конфликты, сопровождающиеся разрывом профессиональных и личных связей. Это огорчает. Это сбивает с толку. И, как следствие, это может быть утомительно.

“Журнал развития самоподдержки” - это результат работы инициативной группы специалистов в сфере гражданского образования в странах Восточного партнерства и соседних регионах. В рамках деятельности мы исследовали свои истории и способы справиться с эмоциональным истощением, приглашали экспертов, делились работающими техниками и пробовали сразу их применять.

“Журнал развития самоподдержки” - обобщение наших открытий и личного опыта в теме развития устойчивости специалистов в сфере гражданского образования.

Почему мы решили назвать это журналом, а не книгой, руководством или чем-то еще? Потому что мы бы не хотели рассказывать, что “нужно делать”, чтобы справиться с тревогой или эмоциональным напряжением. Мы передаем инструменты, которые используем сами, когда нам нужно справляться с трудностями.

В тексте журнала здесь и далее, используя термины специалисты в сфере гражданского образования (активисты, педагоги, тренеры неформального образования, руководители и сотрудники некоммерческих организаций), мы подразумеваем людей во всем нашем человеческом разнообразии, независимо от пола, возраста и других индивидуальных особенностей.

Приглашаем вас познакомиться с Журналом и рады предоставить вам, как читателям, пространство для пробы разных техник и поддержки себя в разных жизненных и профессиональных ситуациях и для сохранения смысла в нашей работе в сфере гражданского образования.



02

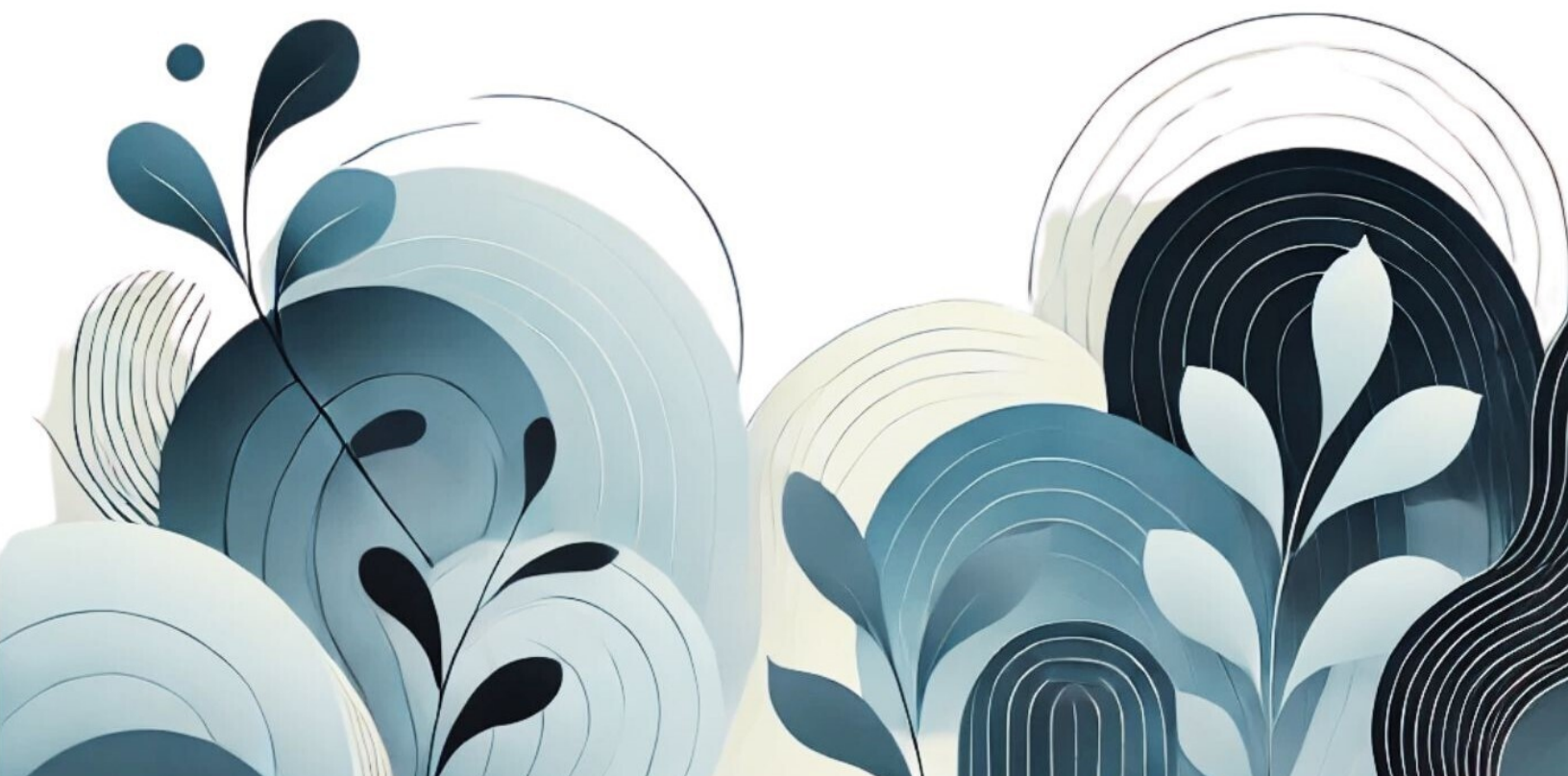
**Причины
появления
стресса и
эмоциональной
усталости у
специалистов
в сфере
гражданского
образования**

Причины появления стресса и эмоциональной усталости у специалистов в сфере гражданского образования

Деятельность в сфере гражданского образования в странах Восточного партнерства и соседних регионах, особенно сегодня, связана с высоким уровнем стресса и тревожности.

Мы сталкиваемся с внешними и внутренними вызовами, чувство напряжения становится фоновым и может истощать эмоционально, психически и физически.

К сожалению, мы не можем повлиять на некоторые обстоятельства, в которых вынуждены работать, но мы можем помочь себе сохранять уверенность в собственных силах и, главное, мотивацию в работе.



Делимся с вами бинго общих признаков эмоционального истощения.

Предлагаем проанализировать свое состояние за последние 3 месяца - есть ли у вас совпадения с этим списком? Насколько много?

Бессонница, беспокойство или постоянное недомогание, боли в животе, головные боли	Рассеянность, регулярное нарушение дедлайнов и запланированных встреч	Циничное отношение к работе, которая ранее считалась важной
Чувство отстраненности, равнодушие к проблемам и потребностям других людей (участникам ваших программ, семье, друзьям)	Частые болезни (простуда, аллергии)	Желание изолироваться от коллег, друзей или семьи
Сложно получать удовольствие, веселиться, расслабляться и испытывать радость от жизни	Ощущение бесполезности и при этом, чувство, что все пойдет наперекосяк, если вы перестанете делать свое дело	Легко раздражаетесь из-за просьб других людей или рассказов об их повседневной жизни

Если вы сейчас читаете “Журнал развития самоподдержки”, то, наверное, вы уже осознаете свою потребность в большей заботе о себе и находитесь в поиске инструментов по развитию внутренней устойчивости.

Исходя из опыта нашей группы, мы выделили несколько факторов, из-за которых специалисты в сфере гражданского образования часто сталкиваются со стрессом.

→ *Синдром самозванца в работе и обесценивание своих профессиональных достижений.*

Ощущение, что не соответствуешь высоким стандартам и требованиям, что порождает страх разоблачения. Частое сравнение себя с коллегами, ориентация на чужие достижения. Это чувство может привести к обесцениванию собственных достижений и снижению мотивации.

→ *Работа со сложными (уязвимыми) участниками.*

Постоянное взаимодействие с целевыми группами, которые находятся в сложных жизненных обстоятельствах или переживают травму, может быть эмоционально тяжелым. Сопровождается чувством стресса от необходимости поддерживать участников, находящихся в кризисе, что может усугубляться чувством безысходности.

→ *Нездоровая рабочая атмосфера.*

Конфликты, недопонимание, манипуляции, низкая культура сотрудничества внутри команды, нечеткое распределение обязанностей могут приводить к снижению мотивации и увеличению стресса. Наличие токсичной рабочей среды может значительно осложнить выполнение задач.

→ *Дисбаланс между работой и личной жизнью или “жить на работе или работой”.*

Ощущение, что не соответствуешь высоким стандартам и требованиям, что порождает страх разоблачения. Частое сравнение себя с коллегами, ориентация на чужие достижения. Это чувство может привести к обесцениванию собственных достижений и снижению мотивации.

→ *Перегрузка текущими проектами, задачами*

Иногда собственный выбор, а иногда необходимость одновременно | несколькими проектами, переработки, сложности с планированием приоритизацией задач - все это создает ощущение перегрузки времени. Это может снижать качество работы и негативно сказываться на удовлетворенности результатами.

→ *Региональные конфликты и политическое давление.*

Работа в контексте нестабильной политической ситуации создает атмосферу неопределенности и тревоги, сложности с планированием не только своей будущей деятельности, но и жизни. Давление на гражданское общество, постоянно меняющиеся условия, изоляция, переживание за безопасность себя, своей семьи и команды, неясность будущего, разрыв профессиональных и личных связей - могут приводить к эмоциональному выгоранию и стрессу.

→ *Переживание горя и потеря смыслов.*

Постоянное напряжение, внешние и внутренние трудности, связанные с осуществлением своей деятельности, могут приводить к чувству утраты, потере мотивации и смыслов, желанию отказаться от планов и идей. Такое состояние может сопровождаться общей неудовлетворенностью жизнью, и однажды мы оказываемся в смысловом тупике, без уверенности в профессиональном или личном будущем и без идеи, как и куда развиваться дальше.



“Журнал развития самоподдержки” разделен на несколько глав.

Каждая глава - набор инструментов по развитию внутренней устойчивости в описанных выше ситуациях.

Мы собрали и адаптировали техники, которые пробовали или практикуем сами, и поэтому делимся ими с вами.

Вы можете работать с журналом от своего внутреннего запроса, порядок глав в журнале условный.

- Что беспокоит вас сейчас больше всего?
- Из-за каких из описанных выше обстоятельств/ситуаций вы находитесь в напряжении?

Вы можете обращаться сразу к интересующей теме или практике.

Рядом с некоторыми техниками есть место для заметок, как если бы вы вели дневник и записывали свои мысли для дальнейшей работы с ними. Для удобства вы можете распечатать весь журнал или отдельные страницы.

Мы будем очень рады, если работа с журналом поможет вам найти баланс между заботой о себе и вашей деятельностью, подобрать подходящие техники по управлению стрессом и поддержать себя в сложные времена.

03

**Синдром
самозванца
в работе
и обесценивание
своих
профессиональных
достижений**

Синдром самозванца в работе и обесценивание своих профессиональных достижений

Предлагаем начать с самоисследования. Уделите время и подумайте над ответами на вопросы. Отвечайте честно, некоторые ответы можно фиксировать на бумаге. Эти вопросы помогут лучше понять себя, свои потребности при работе с предлагаемыми практиками далее в этой главе.

- Каковы мои основные достижения? Назовите не менее 10
- Если бы эти достижения были у моей/моего лучшей/-его подруги/друга или самого дорогого мне человека, как бы я их описал/-а с гордостью и без скромности?
- Что я чувствую, когда сравниваю себя с другими?
- Какие мысли (люди или ситуации) заставляют меня сомневаться в своих способностях?
- Какие навыки или знания помогут мне чувствовать себя более уверенно?
- Кто в моей жизни поддерживает меня и помогает видеть мои сильные стороны?
- Какие положительные отзывы я получил/-а от коллег/клиентов/учителей/ родных и как они могут помочь мне изменить восприятие себя?
- Что я могу сделать, чтобы начать ценить свои достижения?

Таймлайн



При синдроме самозванца часто люди фокусируются на своих чувствах, а не на фактах.

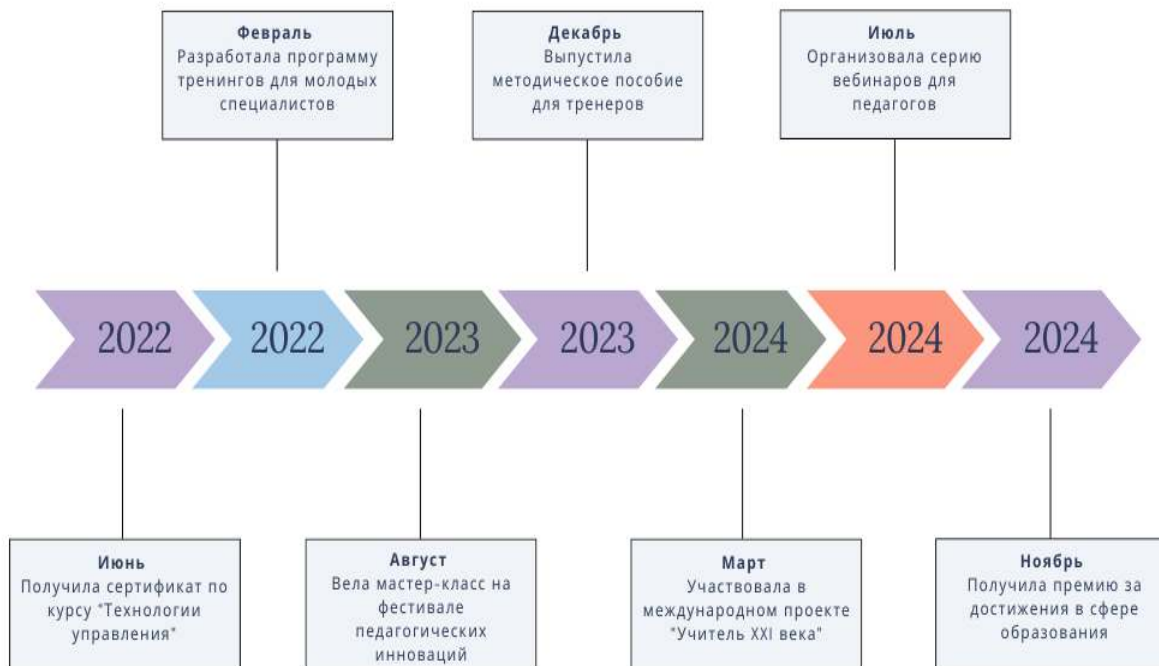
Техника создания таймлайна (линии времени) поможет вам увидеть свою работу в фактах, отметить свои успехи и сильные стороны.

Вы можете рисовать таймлайн на листе бумаги (в нашем случае мы приведем пример с использованием листа А4), в смартфоне, на флипчартном листе, или в качестве холста использовать - приклеивать на нее карточки с датами и названиями проектов или событий.

Что делать:

- Подумайте, какой отрезок времени вы хотите проанализировать, увидеть со стороны (5 лет, 3 года, 1 год). Мы советуем взять 3 года.
- Расположите лист бумаги горизонтально. Нарисуйте горизонтальную линию по центру листа. Это будет ваша "линия времени". Левый конец линии обозначает точку отсчета в прошлом, например слева будет январь 2022 года. Крайняя правая точка - сегодняшний день.
- Вспомните все рабочие проекты, задачи, мероприятия, которые случились с вами за выбранный период времени. Это не должны быть только крупные задачи, могут быть и ваши успехи, новые навыки и тп. Отрадите их на вашей линии времени.

ТАЙМЛАЙН



- Для каждого события укажите, какие ваши сильные стороны способствовали успеху и за что вы можете себя похвалить. Если вы считаете этот опыт неудачным (например, проект не был завершен, вы не сработались с командой или недовольны своей ролью), отметьте, чему вы научились в этот период, какие положительные аспекты вы обнаружили и какие выводы сделали для себя.

- Посмотрите на свой таймлайн. Как вы оцениваете объем выполненной работы за этот период? За что вы можете себя похвалить? Какие сильные стороны вы можете выделить, глядя на результаты своей работы? Как бы вы оценили другого человека с таким же опытом? Как этот опыт должен влиять на вашу сегодняшнюю жизнь и как на самом деле влияет?

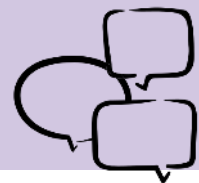
Источник:



Техника "Таймлайн" активно используется в коучинге для групповой работы, направленной на повышение личной эффективности, планирование и рефлексия. Time-line therapy является ответвлением НЛП, основателем направления считается Тодд Джеймс, который описал ее в книге "Терапия линией времени и основы личности". Эта терапевтическая методика помогает людям переосмысливать свои прошлые переживания и их влияние на личность, а также эффективно работать с целями на будущее.

"Я использую этот инструмент как для себя, так и для работы в группах, если нужно помочь участникам оценить результаты своей активности. Часто гражданские активисты, с которыми я работаю, критически относятся к своим заслугам, создание таймлайна помогает им увидеть объем своей работы, оценить свою рабочую эффективность и быть более уверенными".

– Из опыта участниц инициативной группы



Сочинение истории о своем самозванце



Данная техника поможет вам посмотреть на свои страхи и тревогу самозванца со стороны, понять и проанализировать свои чувства на примере персонажа. Также данная техника подходит для поиска ресурсов, которые помогут вам преодолеть синдром самозванца

Что делать:

- Возьмите лист, ручку.
- Напишите сказку о главном герое, страдающем от синдрома самозванца. Придумайте для него занятие и жизненный путь. Начните свою сказку с фразы: "Жил-был...". Главный герой шаг за шагом сталкивается с различными препятствиями и ситуациями. Опишите, как он впервые столкнулся с неуверенностью в своих силах, и расскажите предысторию этого момента. Позвольте своему творческому порыву развивать его историю и искать ответы на важные вопросы.
- Задайте себе несколько вопросов:

Почему синдром самозванца появился в его жизни?

Как часто он ему мешает? Чем он ему полезен?

Что он делает, чтобы его преодолеть?

Есть ли у героя помощники в этом? Чему научился герой в вашей сказке?





Источник:



Данная техника представляет адаптацию упражнения "Понимание" из книги "Мастерская историй. Сочинение личных историй в групповой психологической работе" (Клаус Фопель).

“Техники творческого письма, в том числе сочинения историй, универсальны в своем применении. Я пользуюсь ими как в работе с группами, как тренер, так и для решения собственных вопросов, сложностей. Такой формат позволяет выразить свои эмоции, переживания, страхи в безопасной форме. Это помогает делиться личным опытом внутри группы, рефлексировать и находить новые перспективы”

– Из опыта участниц инициативной группы



Если хотите ближе познакомиться с другими вариантами метода творческого письма, рекомендуем посмотреть запись вебинара о методах творческого письма



Дневник успехов



"Дневник успехов" – это эффективная техника, помогающая осознать и признать свои достижения. Этот инструмент позволяет сфокусироваться на ваших сильных сторонах и успехах.

Для тех, кто страдает от синдрома самозванца, характерно игнорирование собственных успехов и принижение своих способностей. Это упражнение направлено на преодоление этих привычек, укрепление уверенности в себе и развитие позитивного мышления.

Кроме того, ведение дневника поможет наладить дисциплину и повысить вашу эффективность.

Что делать:

Подготовка:

- Найдите тетрадь или блокнот, который станет вашим "Дневником успехов". Это может быть также цифровой документ.
- Определите время для ежедневного заполнения дневника – лучше всего делать это вечером, чтобы подвести итоги дня.

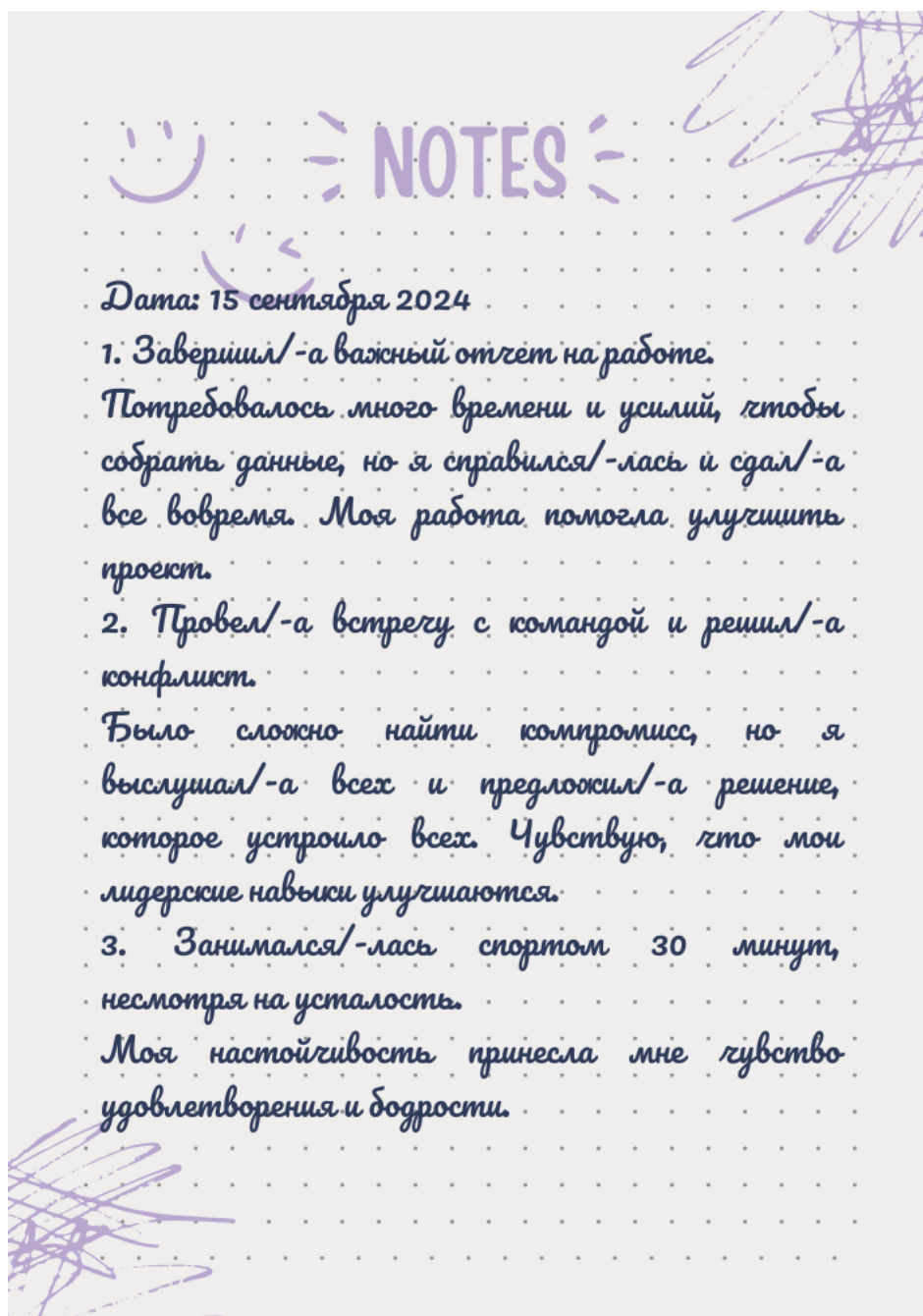
Процесс ведения дневника:

- Найдите тетрадь или блокнот, который станет вашим "Дневником успехов". Это может быть также цифровой документ.
- Определите время для ежедневного заполнения дневника – лучше всего делать это вечером, чтобы подвести итоги дня.
- Каждый день записывайте как минимум пять своих достижений (лучше больше). Это могут быть как крупные, так и мелкие успехи – главное, чтобы они отражали ваши реальные действия и усилия. Достижения могут быть связаны как с работой (например, завершение проекта), так и с личной жизнью (например, поддержка друга или занятия спортом). Записывайте все, за что вы можете себя похвалить.
- Например, встали раньше обычного? Запишите это! Сделали важный рабочий звонок, который откладывали? Запишите! Закрыли задачу на работе? Запишите!
- Описывайте свои успехи подробно: что именно вы сделали, как это было важно и какими усилиями вы этого добились.
- Отмечайте свои эмоции по поводу успеха и реакцию окружающих, если таковая была.

Анализ:

- Раз в неделю перечитывайте свои записи, чтобы осознать масштаб своих достижений. Отмечайте самые важные для вас успехи, выделяя их другим цветом.
- Обратите внимание на паттерны: что способствует вашим успехам, какие ресурсы и навыки вы используете чаще всего.

Пример записи:





Техника "Дневник успехов" активно используется в коучинге, психотерапии и психологии саморазвития. Он описан в различных адаптациях во множестве источников, посвященных работе с личной эффективностью и синдромом самозванца.

“Я вела дневник успехов, когда получила новую работу в проекте. Изначально мне казалось, что я делаю маленький вклад в работу, что я менее полезна и компетентна, чем мои коллеги. Я вела дневник не в блокноте, а в заметках в телефоне. Телефон всегда под рукой, поэтому многие записи делались в течение дня, а не вечером. Это помогло ничего не забывать. Я следовала этой практике три недели, это помогло мне чувствовать себя уверенно, в первую очередь, для самой себя, и оценить свой вклад в общую работу проекта”.

– Из опыта участниц инициативной группы



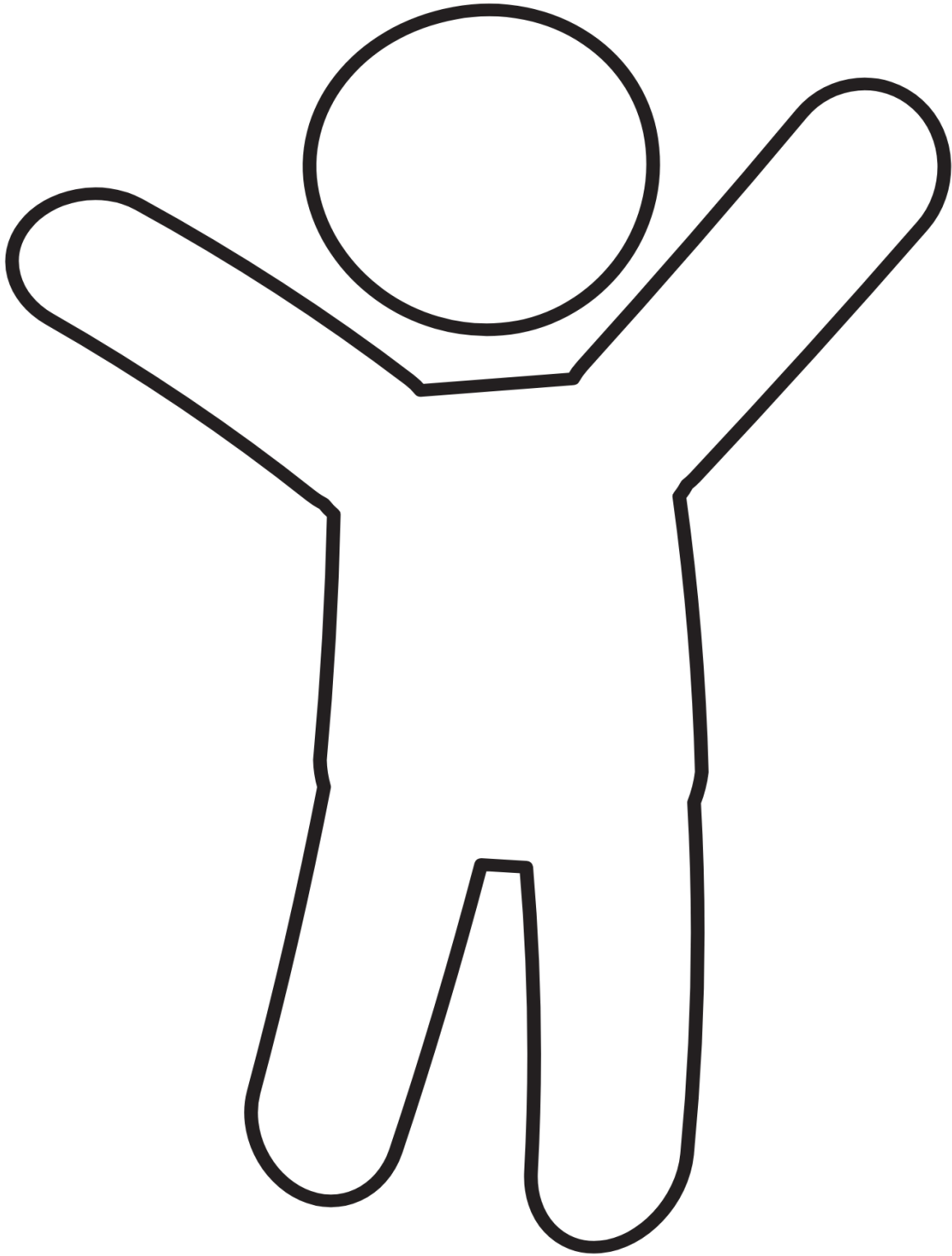
Автопортрет



Данная техника поможет вам выявить и оценить свои сильные профессиональные стороны. Метод направлен на осознание собственной ценности через визуализацию ваших знаний, умений и качеств.

Что делать:

- Возьмите лист бумаги и карандаши (фломастеры).
- Вы можете использовать предложенный шаблон. Раскрасьте шаблон или нарисуйте себя на листе. Вам не нужно быть художником – важно лишь выразить свою личность через рисунок.
- Затем изобразите свои знания, умения и навыки с помощью символов, объектов или слов, которые ассоциируются с этими качествами. Это может быть изображено через предметы в руках, символы вокруг или подписи.
- Не забудьте добавить личные черты характера и достижения, которые вы цените в себе (например, упорство, креативность, лидерство). Важно отразить как профессиональные, так и личные аспекты вашей жизни
- После завершения рисунка взгляните на него со стороны. Представьте, что вы – сторонний наблюдатель, оценивающий личность, изображенную на этом рисунке.



Вопросы для рефлексии:

Что я вижу? Что говорит этот рисунок о человеке? Как он описывает его навыки, знания и сильные стороны?

Чего здесь больше? Видны ли на рисунке какие-то ярко выраженные качества, которые ты не замечала в себе раньше?

Чем я горжусь? Какие из изображённых умений или знаний вызывают у тебя гордость?

Что может быть недооценено? Есть ли навыки или качества, которые ты обычно не замечаешь, но которые важны и ценны?

Постарайся понять, как эти навыки и знания влияют на твою жизнь — в карьере, в отношениях с людьми, в самооценке.

Подумай, как эти умения могут помочь другим людям, команде или обществу.

Задай себе вопрос:

Насколько я ценю эти качества в себе?

Не обесцениваю ли я что-то важное?

Запиши свои выводы:

Что нового ты узнала о себе?

Какие навыки ты, возможно, недооценивала?

Не обесцениваю ли я что-то важное?

Подумай, как можно использовать твои открытия для личного и профессионального роста.

Закрепи понимание своей ценности, формируя позитивное отношение к своим умениям и чертам.

Источник



Этот инструмент представляет собой адаптацию нескольких коучинговых и психологических техник, таких как визуализация, самооценка через метафорическое рисование и рефлексия. Метод "рисования автопортрета" основан на общих принципах арт-терапии и личного роста, которые часто применяются коучами и психологами для улучшения самоосознания и повышения самооценки.



Стул знаменитости



Помогает взглянуть на свою ситуацию через призму опыта или действий другой воображаемой личности. Техника используется для расширения перспективы, поиска нестандартных решений, а также для повышения мотивации и уверенности.

Что делать:

Вариант 1

- Выберите известного человека, чьи качества и стиль поведения вам нравятся. Это может быть историческая фигура, бизнесмен, актер или вымышленный персонаж – кто угодно, кто вас вдохновляет. Подумайте о том, какие черты характера и действия этого человека вы хотели бы перенять в своей жизни.
- Опишите свою текущую проблему или ситуацию, с которой вы сталкиваетесь. Это может быть профессиональная задача, личная дилемма или вопрос самореализации. Например, вы можете испытывать неуверенность в себе, страх брать на себя новые проекты или желание более активно проявляться в жизни. Постарайтесь детально рассказать о своих чувствах и мыслях, связанных с этой ситуацией.
- Представьте, что вы садитесь на стул напротив вас, а на ваш стул садится выбранная знаменитость. Позвольте себе представить, как этот человек в этот момент выглядит, что чувствует и как может себя вести в данной ситуации.

Ответьте на вопросы:

Как бы этот человек реагировал на вашу проблему?

Какие решения он мог бы предложить?

Как бы он общался с окружающими, принимал решения и преодолевал трудности?

Запишите свои выводы:

После того как вы вообразили этот процесс, зафиксируйте идеи и стратегии, которые пришли вам в голову. Попробуйте применить их к своей ситуации.

Какие конкретные шаги вы можете предпринять, опираясь на его подход?

Как эти идеи могут помочь вам справиться с неуверенностью или другими трудностями?

Вариант 2

- Выберите персонажа аналогично первому варианту;
- Представьте, что этот человек обладает вашими чертами, знаниями и умениями, включая те, которые вам не нравятся в себе. Это может быть неуверенность в себе, страх брать на себя новые проекты или желание более активно проявляться.
- Вообразите, как этот человек выглядит, что чувствует и как может вести себя в вашей жизни. Представьте, как он приходит на вашу работу, общается с вашими коллегами и справляется с задачами, обладая вашим багажом опыта.

Ответьте на вопросы:

Как бы этот человек реагировал на вашу проблему?

Какие решения он мог бы предложить?

Как бы он общался с окружающими, принимал решения и преодолевал трудности

Запишите свои выводы:

После того как вы вообразили этот процесс, зафиксируйте идеи и стратегии, которые пришли вам в голову. Попробуйте применить их к своей ситуации.

Какие конкретные шаги вы можете предпринять, опираясь на его подход?

Как эти идеи могут помочь вам справиться с неуверенностью или другими трудностями?

Источник



Метод "стул знаменитости" широко используется в коучинге и психотерапии, в частности в когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и различных формах визуализации.



Если вы склонны к синдрому самозванца или перегрузке к моменту завершения рабочего проекта, то предлагаем попробовать ввести в свою практику техники празднования окончания проекта.



Вот почему стоит уделять внимание этой традиции:

- 1. Подведение итогов и осознание успеха. Празднование помогает осознать и закрепить достижения.*
- 2. Повышение самооценки и уверенности. Завершение проекта – это важный момент для самооценки. Празднование дает возможность признать свой вклад и почувствовать успех.*
- 3. Укрепление мотивации.*
- 4. Закрытие эмоционального цикла. Проекты часто требуют значительных энергетических и эмоциональных затрат. Завершение и празднование помогают закрыть этот цикл, позволяя расслабиться и отпустить напряжение. Это также снижает риск накопления стресса и выгорания.*
- 5. Формирование позитивной атмосферы в команде.*
- 6. Переход к новому этапу. Это важный психологический момент, который позволяет отпустить завершённую работу и перейти к новым целям, не застревая в прошлом.*
- 7. Формирование привычки выражать благодарность.*

Техники празднования окончания проекта или выполнения крупной задачи



Церемония благодарности

Устройте для себя или с командой небольшую церемонию, на которой поблагодарите себя и коллег за вклад в проект. Выразите благодарность себе за конкретные достижения и усилия, а также отметьте других за их помощь. Это позволит вам услышать признание от коллег и принять свой вклад, осознав свои сильные стороны.

Символическое завершение

Сделайте что-то символическое, чтобы отметить завершение проекта. Это может быть разрезание ленточки, создание памятного сувенира, написание себе письма с поздравлениями за выполненную работу, удар в гонг, песня или звуки, победные движения или танец. Выберите то, что будет легко реализовать и приятно делать. Такой ритуал поможет поставить точку в задаче и "отправить" её в свой багаж достижений.

Организация праздничного мероприятия

Празднуйте завершение проекта вместе с командой или друзьями. Это может быть ужин, пикник или любое творческое мероприятие, которое приносит удовольствие и помогает снять стресс. Даже простая встреча за чашкой кофе может стать особым моментом. Важно чтоб это было действие, которое вы обычно не делаете вместе.

Подарок самому себе

Отметьте завершение проекта, сделав себе небольшой подарок. Это может быть что-то, что вы давно хотели, или символическая вещь, которая будет напоминать о вашем успехе.

Публичное признание

Напишите небольшой пост в социальных сетях или создайте презентацию, в которой признаете свой вклад и вклад команды. Это поможет зафиксировать успех публично и вести учет своих достижений. Часто мы забываем о своих проектах, не ведем записи, и может показаться, что мы мало работаем и достигаем. Публикации помогают нам осознать значимость наших усилий и вдохновляют на новые свершения.









04

Работа со сложными (уязвимыми) участниками / целевыми группами

Работа со сложными (уязвимыми) участниками.

При работе с уязвимыми участниками, участниками, переживающими горе и травму, мы подвержены вторичной травматизации от постоянного соприкосновения с чужой болью. Это может происходить по нескольким причинам:

✓ *Эмоциональная вовлеченность*

Сопереживание и желание помочь могут приводить к глубокому эмоциональному воздействию, что делает нас более уязвимыми.

✓ *Постоянное столкновение с травмой*

Регулярное слушание рассказов о травматических событиях может вызывать чувство перегрузки и эмоционального истощения.

✓ *Идентификация с участниками*

Мы можем начать воспринимать их переживания как свои собственные, что усиливает чувство боли и страха.

✓ *Недостаток поддержки*

Работа в сложных условиях без достаточной поддержки и ресурсов может увеличить риск переживания вторичной травматизации.

✓ *Стрессовая атмосфера*

Напряженная рабочая обстановка и высокие требования могут способствовать накоплению стресса и негативным эмоциям.



Техника когнитивной реструктуризации для предотвращения вторичной травматизации



Техника когнитивной реструктуризации — это способ изменить негативные мысли и убеждения, чтобы защитить себя от вторичной травматизации. Помогает взглянуть на трудные ситуации с другой стороны, позволяет эффективно работать с эмоционально сложными ситуациями, что может снизить эмоциональное напряжение, не теряя при этом себя. Эффективен при работе с чувством вины или повышенной тревоге. Основана на методах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), автор Аарон Бек

Что делать:

Выявите автоматические негативные мысли

Начните с осознания негативных автоматических мыслей, которые возникают в ответ на эмоционально насыщенные ситуации. Эти мысли могут быстро возникать и затмевать ваше восприятие.

Пример:

После общения с человеком, который переживает кризис, может возникнуть мысль: "Я не могу справиться с этим", "Это моя вина, что он/-а страдает", или "Я обязан/-а ему/ей помочь".

Оцените мысли на предмет реальности

Оцените каждую автоматическую мысль с помощью следующих вопросов:

1. На чём основана эта мысль?
2. Это действительно так? Есть ли доказательства того, что это правда?
3. Могу ли я взглянуть на ситуацию с другой стороны?

Пример:

Мысль "Я обязан/-а помочь" можно оспорить: "Я не могу контролировать чужие эмоции и не несу ответственности за их переживания. Моя задача – поддержать, но не решать все проблемы".

Заменяйте негативные мысли на более конструктивные

После анализа замените негативную мысль на более сбалансированную. Новая мысль должна учитывать ваше восприятие ситуации и уважать ваши эмоциональные границы.

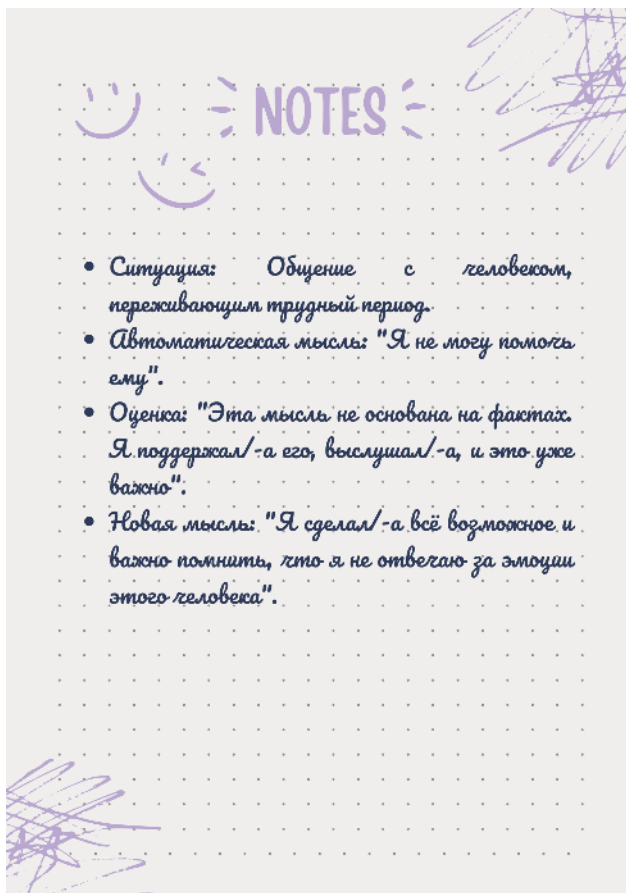
Пример:

Мысль "Я не могу с этим справиться" можно заменить на "Я сделаю всё, что в моих силах, но не могу взять на себя ответственность за чужие чувства". Это позволит снизить чувство вины и тревоги.

Регулярно практикуйтесь, ведите дневник мыслей

Чтобы метод стал привычкой, важно регулярно практиковать его. Постоянная работа с негативными мыслями поможет вам быстрее реагировать на них и предотвращать чрезмерное вовлечение.

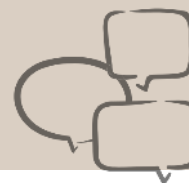
Пример записи в дневнике:



“Метод когнитивной реструктуризации стал для меня настоящим открытием в моменты, когда я работала с участниками тренингов, переживающими эмоциональные кризисы. Часто я возвращалась домой с чувством вины и тревоги, думая: ‘Я не могу помочь всем, кто в этом нуждается.’ Это мешало мне сосредоточиться на своей работе и эмоциональном благополучии.

Когда я начала применять технику когнитивной реструктуризации, это изменило мой подход. Я научилась выявлять и оспаривать свои негативные мысли. Например, вместо привычной мысли ‘Я должна помочь каждому,’ я стала говорить себе: ‘Я делаю всё, что в моих силах, и это достаточно.’ Это осознание значительно снизило мою тревожность. Ведение дневника мыслей помогло мне структурировать свои переживания и отслеживать прогресс. Я стала замечать, как позитивные изменения в моем мышлении влияют на мою способность поддерживать участников. Теперь я чувствую себя гораздо более уверенно и эмоционально устойчиво. Я могу быть опорой для других, не теряя при этом себя и свои границы. Этот метод действительно помогает мне находить баланс в сложных ситуациях и поддерживать свое психоэмоциональное здоровье”.

— Из опыта участниц инициативной группы







Визуализации защитного барьера

Эта техника помогает установить ментальную границу между вами и внешними стрессорами, включая эмоционально тяжелый или травматический опыт других людей. Она часто применяется для защиты от вторичной травматизации, выгорания и эмоционального истощения.

Что делать:

Представьте, что вокруг вашего тела формируется защитный барьер. Он может принимать любую удобную для вас форму: прозрачная сфера света, невидимая стена энергии или прочный щит. Главное, чтобы этот барьер ощущался надежным, но мягким, позволяя положительным эмоциям проходить, а негативным — оставаться за пределами.

Например, визуализируйте:

"Я вижу вокруг себя сияющую золотистую сферу света. Этот свет мягкий и теплый, он защищает меня от негативных эмоций и энергии. Внутри этой сферы я в безопасности, спокойно дышу и ощущаю, что любые тяжелые эмоции, с которыми я сталкиваюсь, не могут пройти через этот барьер. Эта сфера пропускает только доброту, тепло и поддержку."

- Укрепляйте свой защитный барьер. Представьте, как с каждым вдохом он становится крепче и ярче. Он может быть гибким, но не допускает проникновения негативных переживаний других. Сосредоточьтесь на ощущении безопасности внутри этого пространства.
- Пробудите чувство защиты и спокойствия, удерживая образ барьера вокруг себя на протяжении всего дня, особенно во время общения с людьми, пережившими травму или сложные эмоции. Напоминайте себе, что вы всегда можете активировать этот защитный барьер.

Источник:



Метод визуализации защитного барьера является частью многих подходов к самопомощи и управлению стрессом. Он широко применяется в таких практиках, как медитация осознанности, техники эмоциональной саморегуляции и практики самосострадания. Подобные техники также описаны в работах Кристин Нефф и других специалистов, занимающихся вопросами травмы и самосострадания.

*Дополнительно вам могут быть интересна техника **“Карантин реакций”**, описанная в главе **“Нездоровая рабочая атмосфера в команде организации/проекта”**. Этот метод помогает сохранять эмоциональную нейтральность при работе с людьми и справляться с эмоциональными и психологическими реакциями на сложные или травматические истории участников, тем самым, предотвращая избегая вторичной травматизации.*





Создание безопасного пространства

Техника "Создание Безопасного Пространства" способствует восстановлению после работы с уязвимыми группами, создавая пространство для релаксации и восстановления. Она помогает формировать комфортную зону для восстановления внутренних ресурсов, снижать уровень стресса и тревожности, поддерживать эмоциональное и физическое благополучие

Что делать:

- Найдите или создайте пространство для личного восстановления – уголок дома или рабочего места, где вам комфортно.
- Окружите себя предметами, которые приносят радость и спокойствие.
- Планируйте и проводите регулярные перерывы в этом пространстве для восстановления.

Источник:



Метод разработан Питером Левином, автором метода соматической экспериенции.

Подробнее можно узнать из книги "Waking the Tiger: Healing Trauma"



Три компонента самосострадания

В сложные моменты важно помнить о себе и относиться к себе с пониманием и добротой. Хотим поделиться подходом, который называется "Три компонента самосострадания". Внимание к каждому из элементов помогает формировать более здоровое и поддерживающее отношение к себе, что особенно важно для тех, кто переживает травматический опыт.

ДОБРОТА К СЕБЕ

Осознание того, что вместо критики и осуждения себя за ошибки или слабости важно проявлять заботу и поддержку. Проявление доброты и терпения к себе в моменты боли и трудностей - это признание того, что все люди имеют право на ошибки.

ОБЩАЯ ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ

Осознание того, что страдания, неудачи и несовершенства — это неотъемлемая часть человеческого опыта. Вместо того, чтобы чувствовать себя в изоляции, наедине со своими переживаниями, самосострадание помогает понять, что все люди сталкиваются с трудностями. Это ощущение связи с другими облегчает внутреннее напряжение и страдания

ОСОЗНАННОСТЬ

Способность замечать свои эмоции и трудности, не погружаясь в них полностью и не подавляя их. Это также включает фокусировку на настоящем моменте. Этот компонент позволяет наблюдать за негативными переживаниями с определенной дистанцией, не переходя в крайности самообвинения или избегания проблем.

Ниже представлены техники для проявления и развития каждого из 3 компонентов самосострадания.

Доброта к себе



Фразы, которые стоит произносить себе при работе с трудными и эмоционально насыщенными ситуациями:

- *"Я заслуживаю поддержки даже в эти сложные моменты".*
- *"Я делаю всё, что могу в этих обстоятельствах, и этого достаточно"*
- *"Как бы тяжело ни было сейчас, я смогу справиться"*
- *"Я разрешаю себе испытывать эти чувства, ведь они нормальны".*
- *"Я не несу ответственность за боль этого человека, я делаю все, что в моих силах"*
- *"Я тоже важен/-на в этом процессе"*
- *"Я заслуживаю бережного отношения"*

Фразы могут варьироваться в зависимости от контекста. Главное правило – проявлять заботу и поддержку к себе. Подумайте, что бы вы сказали коллеге, если бы он/-а оказался/-лась в такой ситуации, и поддержите себя теми же словами.

Предметы, которые ассоциируются у вас с безопасностью, теплотой и уверенностью.

Найдите для себя и держите под рукой такой предмет, который можно трогать в любой момент во время работы или после окончания рабочего дня. Путь этот предмет будет напоминать вам о важности заботы о себе.

Дневник самоподдержки и благодарности себе.

Записывайте моменты, когда вам удалось проявить заботу к себе, или просто напоминания о том, что вы достойны поддержки. По итогам рабочего дня и общения с вашей целевой группой участников, найдите 5 минут, чтобы написать хотя бы 3 строчки:

Я сегодня себе благодарен/-на за _____

Мне было сложно в _____, и я хочу себя поддержать словами _____

Я горжусь сегодня собой, потому что _____

Жесты самоподдержки.

Если чувствуете тревогу или стресс, попробуйте положить руку на сердце или обнять себя, чтобы ощутить поддержку и тепло.





Общая человечность



Предлагаемые техники помогут поддерживать баланс и ощущать себя частью широкой сети профессионалов, что значительно снижает риск вторичной травматизации и эмоционального выгорания.

Медитация на осознание общей человечности

Признание своих эмоций и осознание того, что наша работа сопряжена с общей человеческой уязвимостью, помогает снять напряжение, ощущение давления и изоляции и укрепить чувство связи с коллегами и другими людьми в подобных ситуациях.

Что делать:

В спокойной обстановке сядьте и сосредоточьтесь на своем дыхании.

Понаблюдайте за мыслями и чувствами, которые возникают после работы с трудными историями ваших участников. Позвольте себе почувствовать свою усталость или эмоциональные реакции, а затем мысленно напомните себе, что многие люди, работающие с уязвимыми целевыми группами, испытывают такие же трудности.

Повторите мысленно или вслух:

- *"Как и другие люди в этой профессии, я могу чувствовать боль и усталость".*
- *"Моя реакция на чужие страдания естественна, потому что я человек".*

Бывает, что прямо в моменте во время работы вы начинаете испытывать эмоциональное напряжение или утомление от потребляемой информации и историй участников.

В такие моменты мысленно остановитесь и напомните себе, что миллионы людей во всем мире прямо сейчас сталкиваются с теми же вызовами, что и вы, и что вы являетесь частью большого сообщества людей, стремящихся помочь.

Скажите себе:

"Я не одинока/-а в этих чувствах".

"Тысячи людей сейчас сталкиваются с такой же болью и трудностями в своей работе".

Практика благодарности за связь с другими людьми

Поможет укрепить связь с людьми, работающими в похожих условиях, и найти опору в признании своих чувств.

Что делать:

В конце рабочего дня подумайте о тех, с кем вы взаимодействовали (коллеги, участники, наставники), и мысленно поблагодарите их за то, что они, как и вы, проходят через сложные эмоциональные переживания. Запишите хотя бы одну вещь, за которую вы благодарны в контексте своей профессии, осознавая, что вы не одиноки в этом процессе.

Мысленная поддержка других помогающих специалистов

Развивает чувство глобальной общности и снижает эмоциональное напряжение через мысленную поддержку других.

Что делать:

Представьте, что вы мысленно можете поддержать всех других специалистов, работающих с работающими с уязвимыми участниками и группами – педагогов, врачей, психологов. Визуализируйте, как вы посылаете им теплоту и поддержку, словно обнимая их на расстоянии.

Мысленно скажите:

"Я понимаю, что другим, как и мне, может быть тяжело, и я посылаю им свои добрые пожелания".

Письмо себе от лица других специалистов в сфере гражданского образования

Поддержание связи как с реальными, так и с воображаемыми коллегами укрепляет чувство поддержки и снижает риск эмоционального истощения.

Что делать:

Напишите письмо себе от лица коллеги, работающего с уязвимыми участниками. В этом письме выразите поддержку, признание и понимание сложности вашей работы. Подчеркните, что вы не одиноки в своих переживаниях, и многие другие специалисты испытывают подобные чувства.







Предлагаемые техники помогают отслеживать мысли и эмоции без осуждения, наблюдать за негативными мыслями, не пытаясь их изменить или осудить.

Путешествие по Странам Эмоций

Во время перегрузки текущими задачами и переживаний горя люди часто теряют связь со своими эмоциями. Эта техника помогает войти в контакт со своими чувствами, выявить источники внутренней силы и привести к повышению удовлетворенности работой и жизнью. "Путешествие по Странам Эмоций" – это креативная методика, позволяющая исследовать и осознавать свои эмоции через визуализацию и рефлексия. В ходе работы создаются "карты" эмоциональных состояний, что помогает глубже понять текущие переживания, выявить скрытые чувства и найти способы восстановления внутреннего баланса.

Что делать:

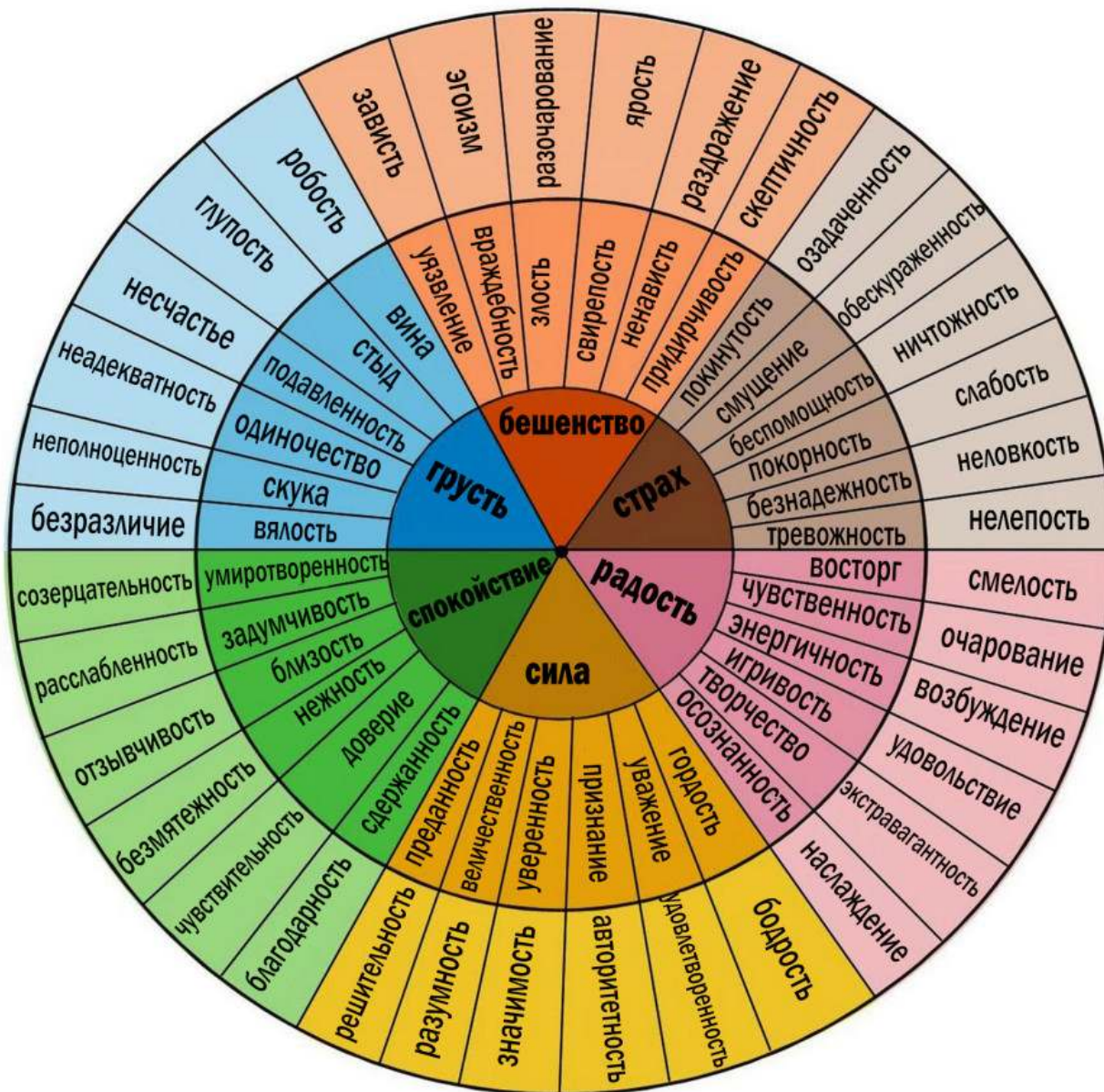
- Найдите место, где вы можете сосредоточиться и не отвлекаться. Подготовьте бумагу, цветные карандаши или фломастеры.
- Начните рисовать круг или контур, который будет отражать ваше текущее эмоциональное состояние.

Внутри круга добавьте изображения или символы, представляющие ваши эмоции, такие как радость, печаль, страх, надежда и другие. Используйте разные цвета для визуализации интенсивности и качества каждой эмоции. Как референс вы можете использовать эмоджи из мессенджеров, это поможет вам визуализировать эмоции, если сложно работать с личными ассоциациями.

Пример:



Если вам трудно определить некоторые из своих эмоций, обратитесь к "Колесу чувств" Глории Уилкок.



- После того, как вы создали свою карту эмоций - возьмите немного времени, чтобы рассмотреть ее и поразмышлять, как эти эмоции влияют на жизнь.

В этом вам помогут вопросы:

Какие эмоции преобладают на моей карте и почему?

Как я могу поддержать себя в этих эмоциях?

Есть ли у меня способы или стратегии, которые могут помочь мне справиться с трудными чувствами?

Что я могу сделать, чтобы усилить положительные эмоции в своей жизни?

Как эти чувства отражаются на моих действиях и поведении?

Вы можете оформить свои выводы в письменном виде, написать короткий текст о том, что вы чувствуете и как можете поддержать себя.

- Если вам комфортно, поделитесь своей картой и мыслями с людьми, которым вы доверяете. Это может помочь вам почувствовать себя менее одиноким и открыть новые перспективы.

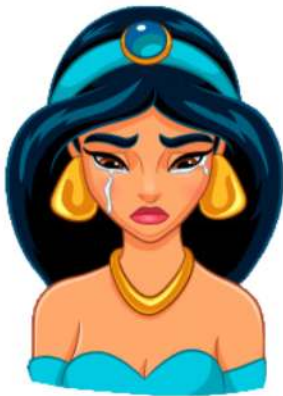


Практика "Путешествие по Странам Эмоций" основана на концепциях эмоционального интеллекта и арт-терапии. Она сочетает элементы визуализации, творческого самовыражения и рефлексии, что позволяет глубже понять свои эмоции. Этот метод черпает вдохновение из практик арт-терапии и исследований в области психологии эмоций, подчеркивая важность осознания и выражения своих чувств для улучшения психического благополучия.

Визуализация эмоций

Посмотрите на картинки и выберите те, которые максимально близко могут описать ваши эмоции сегодня. Вы можете выбрать сколько угодно изображений. Важно за каждым выбранным изображением понимать конкретную эмоцию и ситуацию, из-за которой она возникла.





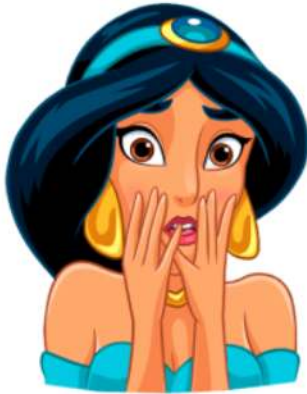












После ответьте сами себе следующие вопросы:

Легко ли мне определить какую именно эмоцию я испытывал(а)?

Как мои эмоции повлияли на мое поведение и день?

Что я могу сделать в будущем, чтобы справляться с подобными эмоциями более эффективно?

Источник:



Метод разработан Кристин Нефф, одной из ведущих исследователей самосострадания. Подробнее можно узнать из книги "Сочувствие к себе. Главная практика для внутренней опоры и счастья".

*Для лучшего осознания своих чувств и эмоций, а также подготовки к работе со сложными участниками или группами, рекомендуем попробовать техники **"Дневник личных границ"** и **"Что для меня приемлемо?"**, описанные в главе **"Нездоровая рабочая атмосфера в команде организации/проекта"**.*



Дополнительно вам могут быть интересны техники по развитию эмоционального интеллекта из вебинара "Эмоциональный интеллект"



"STOP" (остановись, дыши, наблюдай, продолжай)

Эффект техники STOP заключается в том, что она помогает вам осознать и управлять своими эмоциями в моменты стресса или сильных переживаний.

Что делать:

S – Остановитесь на мгновение, когда чувствуете, что вас захватывают эмоции.

T – Сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы вернуться в тело.

O – Наблюдайте за своими мыслями и чувствами как за сторонним наблюдателем. Отметьте, что вы чувствуете, но не старайтесь изменить это.

P – Продолжайте свои действия, помня о своих чувствах и осознанно реагируя на ситуацию.

Источник:



Метод разработан Кристин Нефф, одной из ведущих исследователей самосострадания. Подробнее можно узнать из книги "Сочувствие к себе. Главная практика для внутренней опоры и счастья" (в конце журнала можно найти полные данные книги)

Тело здесь и сейчас

Осознанность тела помогает отвлечься от мыслей и сосредоточиться на физических ощущениях, что уменьшает чувство тревоги.

Что делать:

- Сядьте или лягте в удобной позе.
- Начните осознанно ощущать каждую часть своего тела, начиная с пальцев ног и постепенно двигаясь вверх к голове. Проговорите про себя каждую часть по очереди. Пальцы ног, ступни, икры, колени и далее вверх по телу. Внимание, некоторые люди пропускают руки, мысленно продвигаясь по телу вверх, переходя с груди на шею и голову. Также обращайте внимание на все стороны нашего тела, вы должны мысленно просканировать справа, слева, спереди и сзади.
- Обратите внимание на вес тела, который давит на поверхность, на ощущения в мышцах и суставах.
- Если заметите напряжение в какой-либо части тела, постарайтесь его расслабить, продолжая фокусироваться на этом ощущении. Если не получается сразу расслабить, попробуйте пойти от противоположного, сначала еще больше напрячь и потом с выдохом расслабить.

Рекомендуем попробовать техники заземления описанные в главах **"Нездоровая рабочая атмосфера в команде организации/проекта"** и **"Деятельность в условиях региональных конфликтов и политического давления внутри страны"**.









05

**Нездоровая
рабочая
атмосфера в
команде**

Нездоровая рабочая атмосфера в команде

Какие признаки могут свидетельствовать о нездоровой рабочей обстановке в коллективе?

- *Трудности в общении между сотрудниками*
- *Манипулятивное поведение*
- *Недостаток доверия*
- *Конкуренция между членами команды*

В случае возникновения стрессовой ситуации на рабочем месте или после ее завершения необходимо уделить внимание себе, позаботиться о своих личных границах и восстановить силы.



Дневник личных границ



Техника способствует осознанию и формированию личных границ, а также помогает определить, как реагировать на их нарушение. Регулярное ведение дневника развивает осознанность, укрепляет уверенность в своих чувствах и помогает эффективнее устанавливать и защищать границы. Кроме того, это помогает выявить повторяющиеся проблемы и улучшить взаимодействие с коллегами и близкими.

NOTES

<i>Мои границы</i>	<i>Мои чувства, когда их нарушили</i>	<i>Как я отреагировал/-а? Почему я отреагировал/-а именно так?</i>	<i>Как я отреагирую в следующий раз</i>

Что делать:

- Начните вести дневник, выбрав удобный формат: блокнот, цифровой документ или приложение для заметок. Вы можете воспользоваться предложенной таблицей личных границ или записывать мысли в свободной форме. Определите время, когда вам будет комфортно делать записи, например, вечером после работы. Запишите свои границы: что вам не нравится в коллективе, что вы готовы терпеть, а что вызывает у вас негативные эмоции.
- Отслеживайте ситуации, когда ваши границы были нарушены. Каждый день записывайте моменты, когда вы испытывали дискомфорт, раздражение или усталость после общения с людьми. Анализируйте, что именно стало причиной этих чувств и какие границы были затронуты – физические, эмоциональные, временные или интеллектуальные.
- После каждой ситуации опишите свои чувства и реакции. Запишите, какие эмоции вы испытали и как отреагировали. Совпадали ли ваши эмоции с реакцией, или они противоречили друг другу? Подумайте, помогла ли вам ваша реакция справиться с ситуацией или, наоборот, усугубила её.
- Анализируйте причины, почему ваши границы были нарушены. Подумайте, могли ли на это повлиять страх конфликтов, чувство вины или привычка уступать. Запишите свои размышления о том, что именно помешало вам установить границы в тот момент.

- Ищите способы реагирования на подобные ситуации в будущем. После каждой записи подумайте, как можно было бы по-другому отреагировать. Составьте план действий для подобных случаев, помня, что граница без действий не работает.

Вот примеры:

"Если на меня повышают голос, я скажу, что не намерен/-а продолжать разговор и уйду"

"Если на меня кричат по телефону, я скажу, что это мне не подходит, и положу трубку"

"Если мне звонят до 9:00 или после 18:00, я перезвоню в рабочее время"

"Когда мне поручают работу, не относящуюся к моим задачам, я скажу об этом вслух и спрошу о вознаграждении"

"Если мне дают обратную связь, которую я не просил/-а, я поблагодарю и напомню, что согласие обеих сторон – одно из правил обратной связи"

"Если мне предлагают дополнительную задачу, я скажу, что мне нужно время подумать, а не отвечать сразу"

Отмечайте позитивные изменения, фиксируя моменты, когда вам удалось успешно установить границы. Записывайте эти достижения, чтобы укрепить уверенность в себе и поддерживать мотивацию. Такие записи будут напоминать вам о вашем прогрессе и помогут увидеть, как вы растете в умении защищать свои интересы.

- Подводите итоги раз в неделю или месяц, пересматривая свои записи и анализируя, как изменяется ваше восприятие личных границ. Обратите внимание на положительные результаты, улучшения в общении и изменения в своем эмоциональном состоянии. Это поможет вам отслеживать прогресс и учиться на прошлых ошибках, а также укрепит вашу уверенность в установлении границ.

Пример заполнения дневника личных границ

NOTES

Мои границы	Мои чувства, когда их нарушили	Как я отреагировал/-а? Почему я отреагировал/-а именно так?	Как я отреагирую в следующий раз
На меня нельзя повышать голос.	<ul style="list-style-type: none"> • страх • тревожность • стыд 	я повысил/-а голос в ответ. Я так зацмтился/-лась	В следующий раз я спокойно скажу, что я не веду диалог в таком тоне и уйду.



Если вам сложно вести таблицу, сосредоточьтесь на планировании действий по защите своих границ. Продумайте, какие шаги вы предпримете в случае нарушения границ, используя формат: "Если мне сделают (скажут) это, я в ответ сделаю (скажу) это"

Если _____,
то я _____

Если _____,
то я _____

Если _____,
то я _____

Если _____,
то я _____

Если _____,
то я _____

Если _____,
то я _____

Если _____,
то я _____

Если _____,
то я _____

Если _____,
то я _____

Источник:



Метод ведения дневника личных границ опирается на практики саморефлексии, широко используемые в психологии и когнитивно-поведенческой терапии.

Я использовала похожую технику, когда работала с коллегой, который часто перекладывал на меня свои задачи или нарушал мои личные границы. Я выписала на лист все реальные и потенциальные ситуации, которые я могу прогнозировать, и к каждой ситуации я придумывала сценарий, то, как я могу ответить, чтоб это было бережно для всего рабочего процесса. Это помогало мне чувствовать себя уверенней в коммуникации, защищать свои границы экологично.

– Из опыта участниц инициативной группы



Практика "ДА" и "НЕТ" для укрепления личных границ



Практика "ДА" и "НЕТ" помогает осознанно принимать решения и выражать свои истинные желания. Она учит вас говорить "нет", когда это необходимо, без чувства вины, и говорить "да" только тогда, когда вы действительно готовы что-то делать. Этот навык важен для поддержания личных границ и предотвращения эмоционального выгорания.

Что делать:

- Подготовьтесь:

Осознанность. Перед началом практики важно понять, что ваше время и ресурсы ограничены, и вы имеете полное право отказывать другим людям. Начните с осознания своих личных границ и определите, в каких областях жизни вы часто соглашаетесь против своей воли – будь то на работе, в семье или среди друзей. Это поможет вам лучше понимать свои нужды и научиться защищать свои границы.

Мысленно или письменно закончите фразу

“Часто я делаю что-то, что не хочу, когда...” _____

- Отслеживайте момент:

В течение недели сознательно отслеживайте все ситуации, когда кто-то просит вас о чём-то, и ваше первое внутреннее желание – отказать. Это могут быть просьбы коллег о помощи в личное время, приглашения на мероприятия, когда вы хотите отдохнуть, или бытовые обязанности, которые вам не хочется выполнять. Записывайте эти моменты, чтобы лучше понять, в каких ситуациях вам сложно отказывать и почему.

- Выдерживайте паузу перед ответом на просьбу:

Когда к вам поступает просьба, не отвечайте сразу. Возьмите паузу, чтобы проанализировать свои чувства. Задайте себе вопрос: "Действительно ли я хочу это сделать?" Если возникают сомнения или дискомфорт, это сигнал к тому, что, возможно, нужно отказаться.

Чтобы брать паузу было легче, подготовьте несколько универсальных фраз, например:

"У меня сейчас важное дело, дай мне пару минут закончить его, и потом обсудим."

"Не могу дать точный ответ, мне нужно сверить планы."

"Мне нужно сделать один звонок, после этого я смогу тебе ответить."

"Я не уверен, мне нужно посмотреть свои записи."

Эти фразы помогут вам взять время на размышления и избежать спонтанных решений.

- Говорите "ДА" осознанно

Если вы чувствуете, что готовы помочь или согласиться, говорите "да", но только если вы действительно этого хотите. Когда вы говорите "да" из чувства вины или страха перед отказом, это может привести к нарушению границ и чувству перегрузки. Помните, что ваше время и ресурсы важны, и вы имеете право принимать решения, основываясь на своих потребностях.

- Говорите "НЕТ" уверенно:

Когда ваше внутреннее желание — отказать, вы можете использовать следующую структуру:

Будьте вежливы, но прямолинейны: "Спасибо за предложение, но у меня не получится."

Не оправдывайтесь: Не нужно объяснять, почему вы говорите "нет". Вы не обязаны давать причины.

Предложите альтернативу, если это уместно: "Я не могу это сделать, но могу помочь в другой раз," или "Я не смогу прийти, но могу посоветовать кого-то, кто сможет."

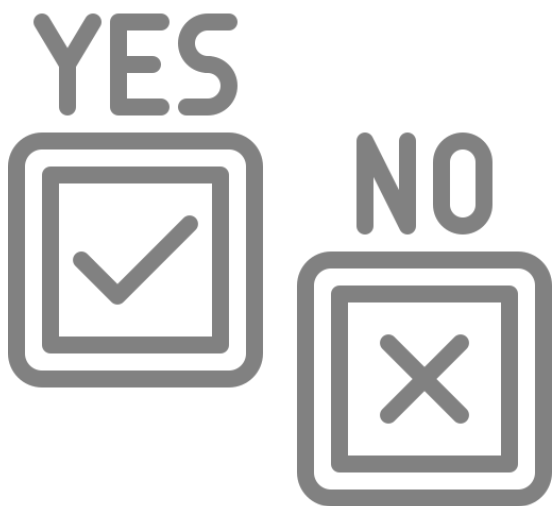
Такой подход поможет вам четко обозначить свои границы, оставаясь при этом вежливым и уважительным.

- Отслеживайте свою реакцию

После того как вы сказали "нет", обратите внимание на свои чувства. Если вы испытываете дискомфорт или вину, напомните себе, что защита своих границ – это нормально и важно для вашего благополучия. Со временем ваша уверенность в отказах усилится. Помните, что чувствовать неловкость, вину или страх – это естественно в подобных ситуациях. Эти чувства постепенно утихнут с практикой.

- Оценивайте результаты:

В конце недели проведите небольшой анализ: как часто вы сказали "нет" и в каких ситуациях это было легче или сложнее. Обратите внимание, изменилось ли ваше восприятие общения с людьми после того, как вы начали отстаивать свои границы. Запишите свои наблюдения – это поможет вам увидеть прогресс и понять, какие стратегии работают лучше всего для вас.





Форма оценки результатов

<p>Я сказал/-а “да”, а хотелось сказать “нет” (ситуации, когда вы не смогли отказать, хотя вам не хотелось этого делать)</p>	<p>Я смог/-ла сказать “нет” и я рад/-а этому (ситуации, в которых вы смогли отказать)</p>	<p>Я сказал/-а “нет”, но не уверен/-а, что хотел/-а сказать нет (ситуации, в которых вы отказали ради практики, хотя на самом деле вы могли бы это сделать, это не было для вас сложно или неприятно)</p>
<p>Пример 1</p>	<p>Пример 1</p>	<p>Пример 1</p>
<p>Пример 2</p>	<p>Пример 2</p>	<p>Пример 2</p>
<p>Пример 3</p>	<p>Пример 3</p>	<p>Пример 3</p>



Практика "ДА" и "НЕТ" основана на концепциях из когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и техник работы с личными границами, в том числе описанных в трудах психологов и коучей по личной эффективности.

“Работникам помогающих профессий очень сложно говорить “нет”. Первые годы практики это проходит легко, однако со временем это перерастает в выгорание и конфликты, самокритику, пассивную агрессию. Умение говорить “нет” важно развивать как можно раньше. Я в работе и в личной жизни использую эту методику, особенно в части “паузы”. У меня есть правило “Возьми паузу, чтобы услышать себя”. На любой запрос, предложение, задачу я беру перерыв с ответом, это помогает мне услышать себя, расставить приоритеты, быть честной с моими коллегами. На удивление, если честно говорить “нет”, то отношения с многими коллегами и друзьями улучшаются, так как появляется честность и снижается напряжение”.

– Из опыта участниц инициативной группы





Таблица "Что для меня приемлемо?"

Помогает осознать и уточнить свои личные границы, определить, какие действия или ситуации вам приемлемы, а какие их нарушают. Это упражнение особенно полезно для тех, кто испытывает трудности в отстаивании своих интересов и часто чувствует дискомфорт в общении.

ПРИЕМЛЕМО В эту колонку запишите примеры действий, просьб или ситуаций, которые для вас являются нормальными и комфортными. Это те вещи, на которые вы готовы соглашаться без внутреннего сопротивления.	НЕПРИЕМЛЕМО В эту колонку добавляйте те вещи, которые для вас категорически неприемлемы. Это ситуации, вызывающие сильный дискомфорт, раздражение или чувство нарушения ваших границ.	ДОПУСТИМО ПРИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ УСЛОВИЯХ В этой колонке указывайте ситуации, в которых вы готовы проявить гибкость, но только при соблюдении определённых условий. Подумайте о том, что может повлиять на ваше согласие или отказ.
Пример: Я готов\а помочь друзьям с их делами, если это не мешает моим личным планам	Пример: Я не готов\а, чтобы кто-то использовал мои личные вещи без моего разрешения	Пример: Я согласен/-на на помощь другу в выходной день, если у меня нет срочных дел
Пример: Я готов\а оставаться на работе на час позже, если это не регулярная практика.	Пример: Я не согласен/-на брать на себя ответственность за ошибки других сотрудников.	Пример: Я могу взять на себя дополнительную работу, если мне дадут за это выходной

Что делать:

- Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит, и выделите около 30 минут для работы с таблицей. Вы можете нарисовать таблицу от руки, или создать документ на компьютере.
- Затем заполните колонки, наполняя таблицу вашими примерами.
- Проанализируйте список:

Пройдитесь по каждому пункту в вашей таблице и задайте себе следующие вопросы:

Почему это для меня приемлемо или неприемлемо?

Какие эмоции я испытываю, когда сталкиваюсь с этими ситуациями?

Как эти ситуации влияют на мое настроение и самочувствие?

Это поможет вам глубже осознать свои границы и лучше понять, почему вы считаете те или иные вещи допустимыми или нет.

- Опирайтесь на эту таблицу при принятии решений и общении с другими людьми:

Когда кто-то просит вас о чём-то, соотнесите ситуацию с вашей таблицей и определите, относится ли она к категории "приемлемо", "неприемлемо" или "допустимо при определенных условиях". Это поможет вам быстрее и увереннее реагировать на ситуации, требующие ясного ответа.

- Периодически пересматривайте свою таблицу:

Чтобы уточнить или изменить какие-то пункты. Жизненные обстоятельства меняются, и ваши границы могут со временем корректироваться.

Источник:



Этот подход широко применяется в когнитивно-поведенческой терапии для осознания личных границ и повышения самооценки.

Физический контакт с предметом может помочь быстро "заземлиться" в моменты стресса.

Заземление через смещение фокуса

Что делать:

- Выберите цвет, который вам нужно искать с течением следующего времени (1 час, 3 часа, 5 часов, день). Например, желтый.
- В течение выбранного времени ищите глазами вокруг себя и отмечайте предметы только этого цвета. Если можете, идите на короткий перерыв и ищите предметы за пределами рабочего пространства.
- Вы можете фотографировать предметы выбранного цвета, это увеличит эффект техники.

В стрессовых ситуациях полезно перенаправить внимание на простые действия, чтобы успокоиться.

Источник:



Техники заземления имеют корни в различных психотерапевтических направлениях, включая гештальт-терапию и телесно-ориентированную терапию. Они также опираются на принципы майндфулнес и медитации, подчеркивая важность осознания текущего момента. Кроме того, эти методы широко применяются в терапии, ориентированной на травму, для восстановления чувства безопасности и контроля.

*Другие техники заземления вы можете найти в главе **“Деятельность в условиях региональных конфликтов, политического давления внутри страны”** Техника **“Заземление через сенсорное восприятие”** и Техника **“Тело в безопасности”***



Эмоциональная дистанция



Эта техника помогает снизить влияние негативных эмоций и поведения окружающих на ваше внутреннее состояние. Этот инструмент полезен, когда вы взаимодействуете с токсичными коллегами или сталкиваетесь с напряженными ситуациями. Он позволяет вам сохранять внутренний покой и избегать эмоционального вовлечения в чужие конфликты, негатив или манипуляции.

Что делать:

- Осознайте, что вас провоцирует на эмоции:

Первый шаг – это осознание. Вы должны научиться замечать, когда начинаете эмоционально реагировать на чье-то поведение или слова. Например, это может быть агрессивный тон коллеги, постоянная критика или давление.

- Представьте "эмоциональный щит":

Мысленно представьте, что у вас есть невидимая преграда или защитный щит, который ограждает вас от негативного влияния окружающих. Этот щит может напоминать прозрачную стену или энергетику, отражающую все негативные эмоции.

Главное – связать этот щит с чувством безопасности и спокойствия.

- Не принимайте чужие эмоции на свой счет:

Помните, что эмоции других людей – это их собственное дело и не должны затрагивать вас. Например, если коллега начинает повышать голос или критиковать вас, мысленно напоминайте себе: "Это их эмоции, это не касается меня." Это поможет вам уменьшить эмоциональную реакцию и сохранить спокойствие

- Фокусируйтесь на себе:

Сосредоточьтесь на своем внутреннем состоянии. Сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы восстановить спокойствие, если чувствуете, что вас втягивают в чужой негатив. Например, если коллега пытается вызвать у вас чувство вины или гнева, сделайте паузу, медленно вдохните и мысленно отстранитесь, напоминая себе, что вы контролируете только свои реакции.

- Используйте фразировку "Это не мое":

Когда чувствуете, что на вас пытаются навесить чужие эмоции или проблемы, повторяйте про себя фразу: "Это не мое". Это простой способ не вовлекаться в чужие конфликты и избежать излишней ответственности за эмоциональное состояние других.

Источник:



Практика эмоциональной дистанции основан на подходах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), где осознанность и управление собственными реакциями помогают снизить влияние внешних факторов на эмоциональное состояние.

Карантин реакции



Помогает предотвратить конфликты и импульсивные решения в команде. Техника позволяет временно "заморозить" негативные эмоции, предоставляя время для анализа ситуации и поиска конструктивного решения. Она способствует развитию эмоциональной осознанности, улучшает коммуникацию и снижает напряженность в коллективе.

Что делать:

- Осознайте эмоцию. Спросите себя, что вы сейчас чувствуете. Когда вы чувствуете раздражение, злость или обиду, признайте эту эмоцию. Скажите себе: "Я злюсь" или "Я чувствую разочарование". Это первый шаг к осознанию и управлению реакцией.
- Поместите эмоцию на "карантин". Представьте, что ваша негативная реакция – это объект, который вы помещаете в "карантин". Визуализируйте, как вы закрываете её в коробку или контейнер и откладываете на время. Примите решение не действовать под влиянием этой эмоции сразу, а дать себе время на ее осмысление.
- Сделайте паузу. Возьмите паузу на несколько минут или даже часов, в зависимости от ситуации. В это время используйте техники расслабления, например, глубокое дыхание или заземление (описаны в главе далее), чтобы успокоиться. Переключите внимание на другую задачу или просто отойдите от ситуации, чтобы снизить эмоциональный накал.

- Анализируйте эмоцию. После того как вы успокоились, вернитесь к своей реакции и задайте себе вопросы: "Что вызвало эту эмоцию?", "Почему я так отреагировал/-а?", "Можно ли посмотреть на ситуацию с другой стороны?" Это поможет вам лучше понять корень проблемы и, возможно, изменить свою интерпретацию происходящего.
- Выберите конструктивный ответ или, при необходимости, вовсе воздержитесь от реакции. После анализа своих эмоций подумайте, как можно выразить свои мысли и чувства более конструктивно. Подготовьте спокойный и четкий ответ, ориентированный на решение проблемы, а не на эмоциональный выплеск. Используйте ненасильственную коммуникацию или правила обратной связи. Также задайте себе вопрос: действительно ли ситуация требует вашей реакции? Насколько ваше участие будет полезно как для ситуации, так и для вас?

Источник:



Техника "Карантин негативной реакции" основывается на принципах эмоциональной регуляции и техниках осознанности, применяемых в когнитивно-поведенческой терапии и эмоциональном интеллекте. Он направлен на улучшение коммуникации и предотвращение конфликтов.

Техники психологической самообороны



Если в вашем рабочем коллективе часто используются манипулятивные конструкции в общении, вот несколько техник психологической самообороны:

Техника бесконечного уточнения

Эта техника основана на регулярном повторении уточняющих вопросов до тех пор, пока собеседник не даст ясный и конкретный ответ. Это помогает устранить двусмысленность и направить разговор в конкретное русло. При использовании этого метода важно стремиться прояснить позицию нападающего, избегая ответного нападения.

Что делать:

- Задавайте уточняющие вопросы:

на любую попытку дать размытый или двусмысленный ответ реагируйте новым уточняющим вопросом. Это заставляет собеседника либо четко выразить свою мысль, либо замолчать, если он/-а не готов/-а к открытому диалогу.

- Сохраняйте нейтральность и спокойствие:

важно сохранять спокойствие и вежливость, чтобы не создавать конфликт. Техника работает только в том случае, если вы не проявляете агрессии, а просто спокойно и последовательно уточняете детали.

- Фокусировка на фактах:

это поможет избежать манипулирования через эмоции или общие фразы, переводя разговор в плоскость фактов и конкретных действий.

Пример использования:

Коллега 1: "Нужно проявить инициативу и закончить проект быстрее"

Коллега 2: "Что вы имеете в виду под инициативой?"

Коллега 1: "Взять ответственность на себя и довести дело до конца"

Коллега 2: "Какие конкретно задачи я должна взять на себя?"

Коллега 1: "Ну, вы же знаете, что нужно сделать..."

Коллега 2: "Поясните, пожалуйста, какие именно шаги вы считаете важными для завершения проекта?"

Манипулятор оказывается в ситуации, где его просьбы становятся конкретными или же он вынужден признать, что его требования недостаточно четко сформулированы, или сформулировать конкретный запрос, на который вы можете ответить.

Пример использования:

Коллега 1: "Мне кажется, что ты недостаточно включаешься в процесс."

Коллега 2: "Что конкретно ты имеешь в виду под "включаешься"?"

Коллега 1: "Ну, ты не всегда активно участвуешь в обсуждениях."

Коллега 2: "Можешь уточнить, в каких именно обсуждениях я не участвовал активно?"

Коллега 1: "Ну... бывают моменты."

Коллега 2: "Какие конкретно моменты ты имеешь в виду? Как ты видишь мое активное включение? Чего тебе конкретно не хватило?"

Коллега 2: "Поясните, пожалуйста, какие именно шаги вы считаете важными для завершения проекта?"

Вы заставляете собеседника говорить конкретно, избегая общих обвинений, которые могут быть манипуляцией.

Ключевые фразы для использования:

"Что ты имеешь в виду под этим?"

"Можешь пояснить, почему именно так?"

"Какие конкретные шаги ты имеешь в виду?"

"Почему ты считаешь, что это моя ответственность?"

"Как именно ты предлагаешь это решить?"

"Что нужно изменить?"

"Чтобы ты посоветовал/-а?"

"Чем конкретно я могу тебе помочь?"

Источник:



Техника описана Н.В. Цзеном и Ю.В. Пахомовым в работе "Психотренинг: игры и упражнения", как одно из упражнений для развития навыка активного слушания. Техника бесконечного уточнения близка к техникам информационного диалога и к техникам вопрошания.

Техника внешнего согласия

Метод психологической самозащиты, позволяющий нейтрализовать манипуляции, заключается в сохранении внешнего согласия с собеседником при отказе принимать его позицию. Эта техника помогает избежать конфликта, предоставляя время для обдумывания и не позволяя себе поддаваться манипуляциям. Она особенно эффективна в ситуациях несправедливой критики, грубости и токсичной коммуникации.

Что делать:

- При критике или замечаниях в ваш адрес выберите в сообщении собеседника часть, с которой вы можете согласиться. Озвучьте свое согласие в этой части. Продемонстрируйте, что понимаете точку зрения собеседника, даже если на самом деле не согласны с ней.
- Вы можете использовать формулировки, общие фразы или вопросы, которые позволяют избежать прямого ответа, принятия решения или сместить фокус высказывания.

Пример использования:

- Ты сегодня так странно одета

- Да, я сегодня в новом стиле

- Долго еще эти бумаги будут лежать на столе?

- Да, что-то они залежались

- *Сделай сегодня нормальный документ, а не как в прошлый раз*

- *Сегодняшний экземпляр отличный!*

Источник:



Техника описана в книге Е. Сидоренко “Тренинг влияния и противостояния влиянию” как одна из техник психологической самообороны.

Техника “Испорченная пластинка”

Метод психологической самозащиты, позволяющий эффективно противостоять манипуляциям и давлению, заключается в повторении одной и той же фразы или утверждения. Это помогает избежать дальнейших споров и уловок со стороны манипулятора. Такая техника способствует сохранению личных границ и не позволяет собеседнику следовать сценарию манипуляции.

Что делать:

- Повторяйте ключевую фразу

Выберете одну простую и ясную фразу, которая отражает вашу позицию или решение, и повторяйте ее, независимо от того, что говорит собеседник.

- Игнорируйте провокации

Не вступайте в дальнейшие обсуждения и споры, оставаясь при своем мнении и не позволяя манипулятору влиять на вас.

- Сохраняйте спокойствие

Важно сохранять спокойствие и уверенность, чтобы техника работала эффективно и не выглядела как агрессия.

Примеры использования:

Коллега: "Ты ведь не можешь отказаться от этой задачи, всем нужно работать над ней!"

Вы: "Я не могу это сделать, у меня уже есть другие обязательства."

Коллега: "Но ты же лучшая в команде, ты просто обязана помочь!"

Вы: "Я не могу это сделать, у меня уже есть другие обязательства."

Коллега: "Никто кроме тебя не сможет сделать это так хорошо"

Вы: "Я не могу это сделать, у меня уже есть другие обязательства."

Коллега: “Ты конечно пойдешь домой “вовремя”, хотя столько работы срочной собралось”

Вы: “Скажите, что из задач самое важное, я сделаю это сейчас”

Коллега: “Все такие занятые, работать не кому”

Вы: “Скажите, что из задач самое важное, я сделаю это сейчас”

Коллега: “Разве каждый не должен знать сам что делать? У каждого “моя хата скраю”

Вы: “Скажите, что из задач самое важное, я сделаю это сейчас”

Коллега: “И потом за всех буду отдуваться я, как обычно”

Вы: “Скажите, что из задач самое важное, я сделаю это сейчас”

Коллега: “Ну давай, возьми на себя четвертый пункт аналитического отчета, он сегодня самый срочный”

Коллега: “Что это у вас только один ребенок, это плохо”

Вы: “Я не хочу это обсуждать”

Коллега: “Раньше по 5-6 детей заводили и радовались”

Вы: “Я не хочу это обсуждать”

Коллега: “Это и для первого ребенка полезно, а то вырастет эгоистом”

Вы: “Я не хочу это обсуждать”

Коллега: “Время ваше тоже идет, потом захотите, а не сможете уже”

Вы: “Я не хочу это обсуждать”

Коллега: “Ну ладно, вам виднее”

Полезные фразы для использования:

“Я не могу это сделать”

“Это не моя задача”

“Я уже взял/-а на себя достаточно задач”

“Я не готов/-а к этому сейчас”

“Я скорее откажусь”

“Я знаю”

“Мне не нравится ваш тон”

“Я сейчас очень устал/-а, можем перенести наш разговор?”

“Давайте обсудим позже”

“Я не хочу это обсуждать”

Главное – использовать эту технику до тех пор, пока собеседник не переключится с манипуляции и давления на конструктивный диалог. Интонация должна оставаться нейтральной, без раздражения. Фраза должна произноситься с одинаковой интонацией, как будто "пластинка заела".

Источник:



Техника “Испорченная пластинка” описана в в книге Е. Сидоренко “Тренинг влияния и противостояния влиянию” как одна из техник психологической самообороны. Она схожа с “правилом трех С - скажи три раза” и “Правилом британского старшины”, которые используются в обучении навыкам эффективной коммуникации и работе с манипуляциями.

Техника английского профессора

Представляет структурированный подход к общению, корректное выражение сомнения относительно того, не нарушают ли выполнение чьих-либо требований личные права адресата.

Помогает отвечать на провокации и манипуляции, используя спокойный, логичный и обоснованный подход, уйти от эмоционального давления и сохранить контроль над ситуацией.

Техника заключается в использовании легкой иронии или шуток, чтобы смягчить атмосферу и показать, что вы не поддаетесь манипуляциям.

Что делать:

- Выберите для себя несколько универсальных фраз ответов на манипулятивные или токсичные сообщения. Посмотрите примеры ниже, чтоб стало понятнее.

Пример:

“Вы как всегда все делаете в последний момент”

Варианты ответов в стиле английского профессора:

“Разрешаю себе это”,

“В этом моя изюминка”,

“Я принимаю все свои сильные стороны”

То есть, это должна быть фраза с лёгким юмором, сказанная в спокойном тоне, без намёков на пассивную агрессию.

Возможные варианты ответов в технике английского профессора:

“Это составляет предмет моих убеждений”

“Если я это сделаю, это буду уже не я”

“Это не согласуется с моим представлением о себе”

“Я ценю некоторые свои странности”

“Это мой способ находить неординарные решения”

“Это ядро моей стратегии”

“Это мой конек”

“Так исторически сложилось”

“Таков и был мой замысел”

“Потому что это бесплатно”

Подберите или создайте 3-4 фразы, которые будут вам близки, и применяйте их в разговорах.

Фраза 1 _____

Фраза 2 _____

Фраза 3 _____

Фраза 4 _____





Дыхательные практики



Экстренная помощь себе. Не требуют никаких ресурсов, подготовки и много времени.

Иногда нам требуется экстренная помощь себе – простой и доступный способ снизить уровень стресса и восстановить внутреннее спокойствие. Дыхательные практики не требуют никакого специального оборудования, длительной подготовки или большого количества времени. Всего несколько глубоких вдохов и выдохов могут существенно улучшить самочувствие и вернуть ощущение контроля над ситуацией.

Эти методы особенно полезны в моменты переживаний, утраты мотивации и в условиях внешнего давления. Описанные техники помогают глубже почувствовать связь с собой и смягчить тревожные состояния, возвращая баланс и внутренний покой.

Описаны в главе ***“Переживание горя, потеря смыслов, мотивации в своей деятельности, общая неудовлетворенность жизнью”*** и в главе ***“Деятельность в условиях региональных конфликтов, политического давления внутри страны”***



Техники заземления



Техники заземления полезны в моменты эмоционального дискомфорта, снижают тревожность, повышают устойчивость к стрессу. Используйте их в моменты высокого эмоционального напряжения, панических атак, а также в качестве паузы, перед принятием решения или ответа в конфликтной ситуации (потенциально конфликтной ситуации).

Заземляющая рука

Что делать:

- Положите руки на колени или на стол.
- Начните поочередно сжимать и разжимать кулаки, концентрируясь на ощущениях в ладонях и пальцах.
- Затем разотрите ладони друг о друга, почувствовав тепло и трение.
- Помассируйте пальцы и кисти, осознавая каждое движение и ощущение.

Сфокусировав внимание на руках и их движениях, можно снять напряжение и вернуть контроль над эмоциями.

Заземляющий предмет

Что делать:

- Найдите небольшой предмет, который вам приятно держать в руках (например, камень, монету или амулет).
- В моменты стресса возьмите этот предмет и сосредоточьтесь на его текстуре, температуре, форме. Это помогает переместить фокус с тревожных мыслей на физические ощущения.

Бережная рефлексия дня



Вот несколько вопросов, которые могут помочь вам восстановиться после сложного рабочего дня в конфликтном коллективе:

- 1. Что именно меня сегодня больше всего вымотало?*
- 2. Какие эмоции я испытываю сейчас? Где в теле я чувствую эти эмоции?*
- 3. Что из сегодняшних ситуаций я мог/-ла бы отпустить, чтобы не нести их домой?*
- 4. Были ли моменты в течение дня, когда я проявил/-а терпение или мудрость?*
- 5. Как я могу позаботиться о себе прямо сейчас?
(физически, эмоционально, ментально)*
- 6. Что мне принесло радость или удовлетворение сегодня, даже если это что-то незначительное?*
- 7. Как я могу создать пространство для восстановления и отдыха сегодня вечером?*
- 8. Что я могу сделать завтра, чтобы немного облегчить свою работу или общение с коллективом?*
- 9. Есть ли кто-то, с кем мне стоит обсудить свои чувства, чтобы освободиться от напряжения?*

Эти вопросы помогут организовать мысли и эмоционально расслабиться после дня, в котором вам приходилось отстаивать свои границы и отвечать на манипуляции.

Дополнительно вам могут быть интересны

Запись вебинара “Эмоциональный интеллект”. Вы узнаете ,что такое эмоциональный интеллект, почему он важен и примеры позитивного использования.



Запись вебинара “Нет, значит нет. Как отказывать чувствовать себя хорошо”.



Запись вебинара “Ассертивная коммуникация”. Ассертивность умение прямо говорить о своих интересах и потребностях, без агрессии и сохраняя уважение к окружающим.









06

**Перегрузка
текущими
проектами,
задачами**

Перегрузка текущими проектами, задачами

Дисциплина – это важный аспект эффективного управления временем и задачами, особенно в периоды перегрузки. Мотивация может быть непостоянной, и именно привычка к дисциплине позволяет двигаться вперед, даже когда энергии и энтузиазма не хватает.

Предлагаем попробовать творческий подход для формирования дисциплины, что делает процесс более приятным и увлекательным.

Рассмотрим несколько методов, которые помогут развить привычку дисциплины и обеспечить ясность в выполнении задач.



Творческие островки



Техника по выделению небольших промежутков времени в течение рабочего дня для личного творчества. Способствует восстановлению сил и увеличивает креативность.

Что делать?

- В течение рабочего дня выделяйте 10-15 минут на творчество (рисование, запись мыслей, прослушивание музыки).

Пример:

После каждого часа работы рисуйте символы, отражающие ваше настроение. Это позволит вам перезагрузиться и вернуться к задачам с новыми силами.

Творческое планирование и календарь энергии



Сочетание визуального календаря задач и творческого подхода к планированию делает процесс более интересным и помогает отслеживать выполненные, срочные и запланированные задачи.

Что делать:

- Заведите рабочий календарь, в котором будете отмечать задачи разными цветами: используйте один цвет для выполненных задач, другой – для срочных и третий – для запланированных.
- Записывайте свои задачи на неделю в блокноте, выделяя важные моменты цветными маркерами.
- В конце каждого дня рисуйте небольшой символ или картинку, отражающую, как прошел ваш день. Это поможет осознать ваш прогресс и сделает процесс планирования более творческим.

- Каждое выполненное задание – это маленькая победа, которая позволяет увидеть результаты и вдохновляет двигаться дальше. Регулярно пересматривайте свою карту успеха, чтобы вдохновляться на новые достижения.

Творческий подход к дисциплине упрощает преодоление рутины и способствует формированию эффективных привычек. Применяя описанные выше методы, вы сможете сбалансировать работу и личное время, а также сделать процесс выполнения задач более увлекательным и приятным. Дисциплина станет вашей привычкой, а творчество – мощным инструментом для достижения ясности и успеха в вашей деятельности.

Источник:



Данная методика планирования задач является переработанной из нескольких техник по таймменеджменту, таких как “Time blocking”, “список дел ABCD” с добавлением творческих элементов.

Матрица Эйзенхауэра и Методы ведения списка дел

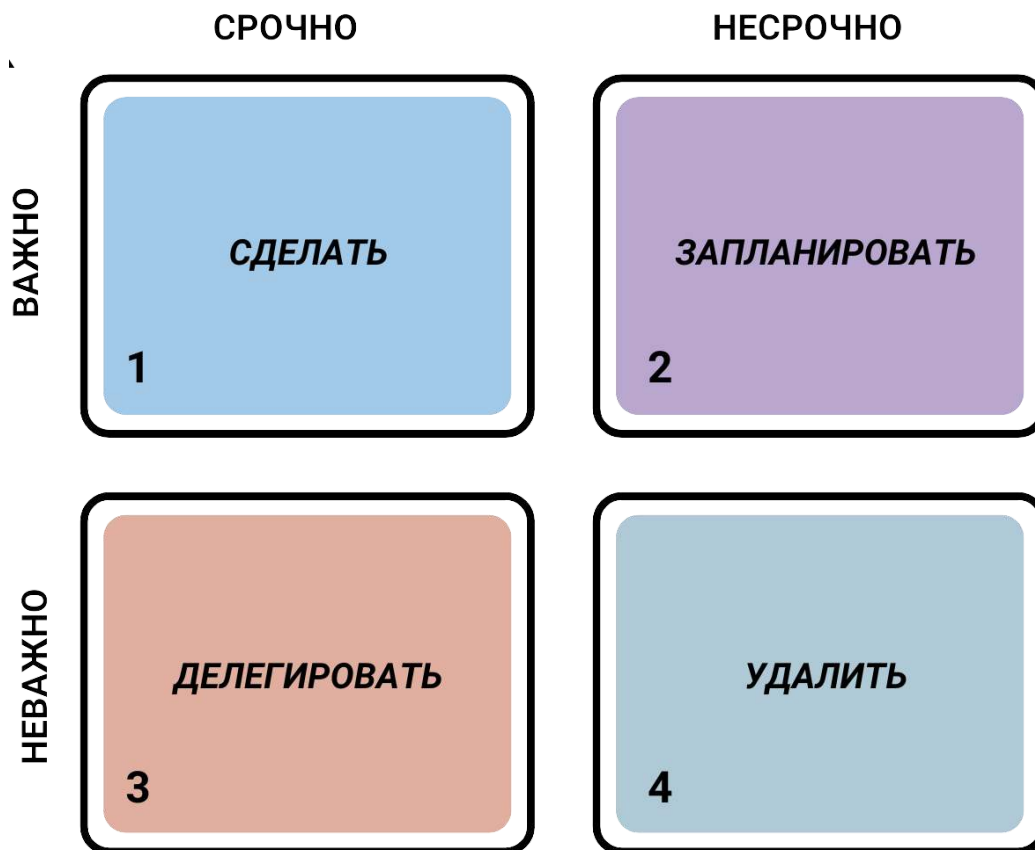


Матрица Эйзенхауэра и методы ведения списка дел помогают справляться с перегрузкой задачами и проектами. Эти инструменты позволяют:

- *Снизить стресс через более ясное распределение приоритетов.*
- *Развить навыки тайм-менеджмента и организованности.*
- *Увеличить продуктивность и сосредоточенность на важных задачах.*
- *Развить уверенность в выполнении обязанностей, улучшив контроль над процессом.*
- *Тренировать умение делегировать задачи, снизив нагрузку.*

Что делать:

- Напишите полный список всех задач, которые нужно выполнить.
- Распределите задачи по матрице: поместите задачи из списка в соответствующие секции.



Квадрат 1: Срочные и важные задачи, требующие немедленного внимания.

Квадрат 2: Важные, но несрочные задачи, которые можно запланировать на более поздний срок.

Квадрат 3: Неважные, но срочные задачи, которые можно делегировать.

Квадрат 4: Неважные и несрочные задачи, которые можно отложить или исключить.

- Выделите задачи на сегодня, ближайшее время и делегируемые. Составьте несколько списков в соответствии с этим и придерживайтесь их.
- Пересматривайте список задач каждый день и неделю для оценки прогресса.

Источник:



Матрица Эйзенхауэра названа в честь 34-го президента США Дуайта Д. Эйзенхауэра. Методы ведения списка дел – классическая техника тайм-менеджмента, применяемая в разных сферах для повышения продуктивности.

Техника управления временем “Метод Помидора”



Позволяет эффективно управлять рабочей нагрузкой, разделяя задачи на управляемые временные блоки, и поддерживать высокую продуктивность благодаря чередованию глубокой концентрации и коротким регулярным перерывам. Этот метод способствует:

- Управлению рабочим временем, что помогает выполнить задачи в срок.
- Поддержанию концентрации на текущих задачах.
- Снижению риска выгорания за счет структурированного рабочего процесса.
- Созданию ощущения прогресса через четкую структуру работы и отдыха.

Что делать:

- Определите задачу и разбейте её на части. Приготовьте таймер.
- Запустите таймер на 25 минут.
- Работайте над задачей сосредоточенно в течение 25 минут, не отвлекаясь. Постарайтесь выключить уведомления мессенджеров и уберите другие отвлекающие вещи.

- После 25 минут работы сделайте 5-минутный перерыв.
- Продолжайте работать по схеме “помидора”- 25 минут сфокусированной работы - 5 минут перерыв. После четырех “помидоров” – более длительный перерыв 15-20 минут.
- В конце дня проанализируйте количество “помидоров”, который вам удалось выполнить, и планируйте задачи на следующий день.

Источник:



Источник: практика разработана Франческо Чирилло в 1980-х годах. Таймер, который он использован был в виде помидора, отсюда пошло основное название метода. Сегодня Техника Помидора широко используется для улучшения концентрации и продуктивности.







07

**Дисбаланс
между работой
и личной
ЖИЗНЬЮ**

Дисбаланс между работой и личной жизнью

Какие эмоции и мысли у вас возникают, когда работа начинает мешать вашей личной жизни?

Какие действия вы можете предпринять для улучшения разделения работы и личной жизни?

Как вы планируете внедрять эти практики в свою повседневную жизнь, чтобы поддерживать баланс?

Предлагаемые техники основаны на практике работы с балансом между работой и личной жизнью, их адаптация и регулярное использование могут значительно повысить вашу устойчивость к стрессу и помочь поддерживать эмоциональное здоровье.

“В условиях, когда нагрузка на работе и в личной жизни начинает пересекаться и создавать стресс, очень важно поддерживать баланс и развивать устойчивость. Эти практики лично помогли мне осознать, как лучше распределять свое время и энергию, сохранять эмоциональное равновесие, и главное — находить моменты для восстановления. Разработанные техники основаны на психологических исследованиях и практике самоподдержки, которые адаптированы к нашим условиям”.

— Из опыта участниц инициативной группы:





Таблица планирования и приоритетов

Инструмент, который помогает структурировать задачи, управлять временем и устанавливать приоритеты. Он позволит вам наглядно увидеть распределение рабочего и личного времени, а также выявить и исправить дисбаланс.

Предлагаем создать таблицу планирования, которая поможет вам визуально отследить свой день и оценить, сколько ресурсов вы потратили на работу и личную жизнь. Это поможет поддерживать баланс между рабочими задачами и отдыхом.

- Прежде чем начать планировать свой день, определите свои цели. Какие задачи вы хотите выполнить? Какие проекты вы хотите завершить?
- Добавьте личные цели, если их нет. Например встречу с друзьями, поход в спа, игра с ребенком или просмотр фильма.
- Объедините цели в группы и закрепите за ними цвет: Задачи рабочие , Время на себя, Время на семью и друзей.
- Разбейте свой день на блоки времени: Разбейте свой день на блоки времени, которые соответствуют вашему естественному ритму. Распределите свои цели по дню.
- Посмотрите на свою таблицу. Сколько личных задач у вас стоит на день? Если вы видите, что рабочих задач больше 60% времени, то попробуйте переместить некоторые рабочие задачи на завтра и добавить личные.
- Вы можете писать личные задачи на неделю и интегрировать их с свой план на день, исходя из вашего настроения и ресурса. Главное правило, что в каждом дне помнить о включении задач из личного списка, помимо рабочего.

Понедельник	Вторник	Среда
Утренняя зарядка	Йога	Пробежка
Проект А	Встреча с клиентом	Проверка почты
Встреча с командой	Планирование проекта	Обновления по проекту
Перерыв на обед	Перерыв на обед	Перерыв на обед
Проект Б	Обзор стратегии	Креативное письмо
Саморазвитие	Медитация	Планирование задач
Ответы на письма	Подготовка презентации	Звонок клиенту
Время с семьей	Встреча с друзьями	Время с семьей

Источник:



Таблица планирования и приоритетов является адаптацией двух техник из тайм менеджмента: Метод Getting Things Done (GTD) и Метод приоритетов Эйзенхауэра

Вам также может быть интересно

Чтобы более эффективно распределять рабочее время, вы можете воспользоваться **“Матрицей Эйзенхауэра”**, упомянутой в разделе **“Перегрузка текущими проектами и задачами”**.

Это позволит вам освободить часть времени, делегируя задачи, и посвятить его личным делам.



Пирог дня



Это инструмент для оценки вашего баланса между рабочим и личным временем. Он помогает понять, насколько эффективно вы распределяете свое время между различными сферами жизни.

Что делать:

- Разделите ваши ежедневные дела:

У нас есть условное распределение дел:

Рабочие дела: Задачи, связанные с вашей профессией или работой

Личные дела: Время, проведенное за заботой о себе, отдыхом, спортом, хобби или занятиями, которые делают вас счастливыми

Социальные дела: Общение и времяпрепровождение с близкими людьми, включая семью и друзей

- Цветовая кодировка. Присвойте каждому типу дел свой цвет. Например:

Личные дела - синий

Рабочие дела - зеленый

Социальные дела - розовый

- Оценка дня. В конце дня:

Подведите итоги, записав все выполненные вами дела

Нарисуйте круг или используйте предложенный шаблон - это будет ваш “пирог дня”

Разделите круг на столько частей, сколько дел вы сделали за день

- Заполните свой “пирог”:

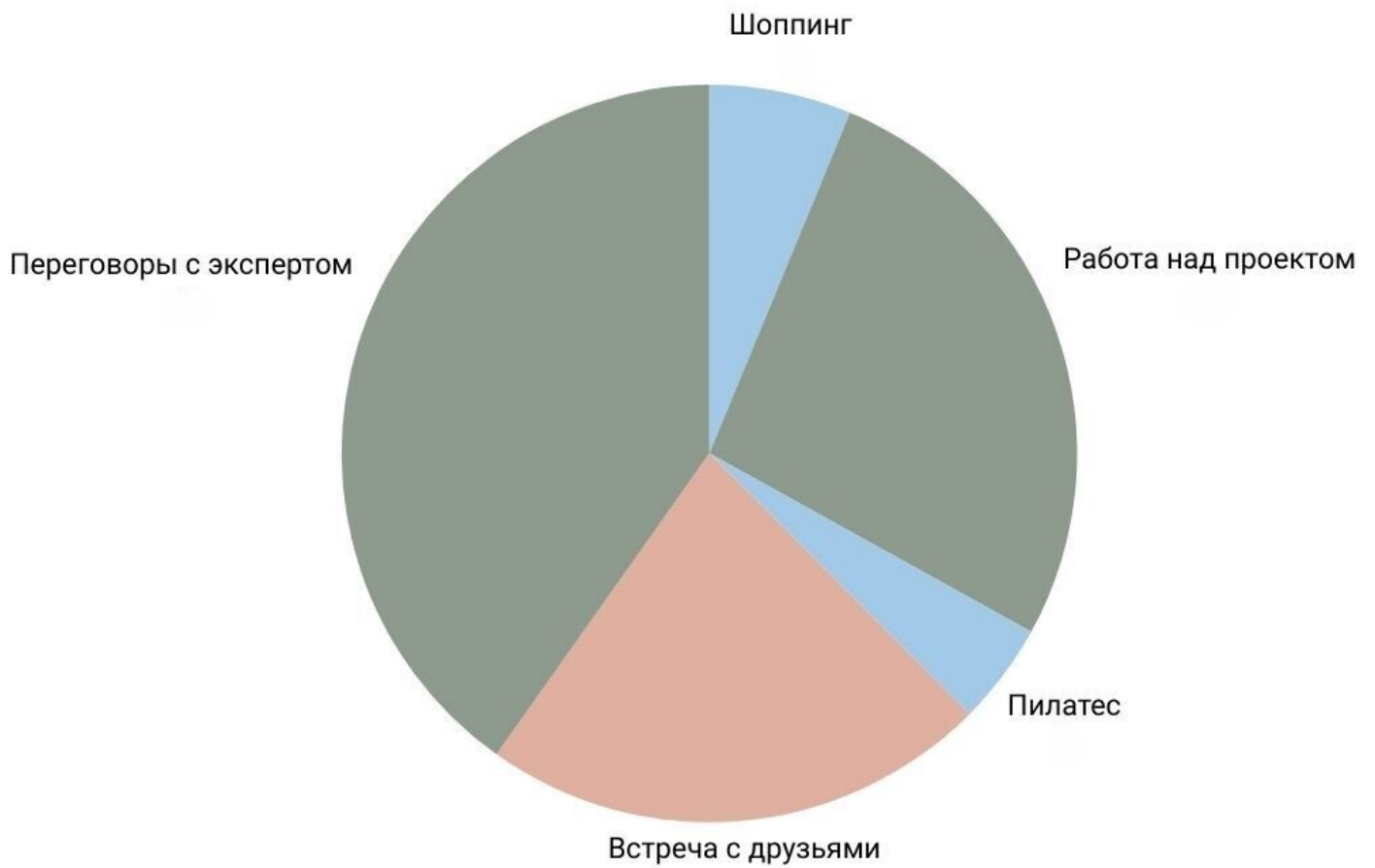
Каждый сегмент соответствует одному делу.

Подпишите и закрасьте каждый сегмент соответствующим цветом.

Ширина сегмента должна соответствовать количеству времени, затраченному на дело. Увеличьте или уменьшите размер сегмента в зависимости от продолжительности задачи, так ужин с семьей может продлиться 20 минут, а может - 2 часа, и это тоже важно отразить в результатах дня.

Допустим, у вас было 5 дел за день:

- 2 рабочих дела.
- 2 личных дела.
- 1 социальное дело.



закрасить каждую часть соответствующим цветом.

Посмотрите на свой результат.

Подведите итоги, записав все выполненные вами дела

Насколько вы им довольны?

Что вы видите в нем: баланс или дисбаланс?

Какого цвета вам не хватило в этом дне?

Как вы можете повлиять на это завтра?

Используйте результаты для планирования следующего дня

- Продолжайте использовать "Пирог дня" в течение недели или двух. Стремитесь к соотношению 60-70% рабочего времени и 30-40% личного и социального.
- Отмечайте влияние изменений в вашем расписании на ваше настроение и уровень энергии.
- Обращайте внимание на то, как увеличение или уменьшение времени на определенные категории дел влияет на ваше общее состояние.



Ритуалы окончания рабочего времени



Внедрите в свою ежедневную практику ритуал завершения рабочего дня. Это поможет вам не переносить работу на личное время и дать себе сигнал, что наступает время отдыха и личного времени

Обратный обзор

Техника, которая помогает осознанно подвести итоги рабочего дня, повысить самоосознание и улучшить продуктивность. Она особенно полезна для людей, которые стремятся завершить рабочий день с чувством удовлетворения, избегая перегрузки мыслями о незавершенных задачах. Эта техника помогает отделить рабочее время от личного и способствует рефлексии.

Что делать:

Рабочие дела: Задачи, связанные с вашей профессией или работой

- Отведите 5–10 минут в конце рабочего дня, чтобы провести обзор в спокойной обстановке. Это может быть ваше рабочее место или любое удобное пространство, где вам никто не мешает.
- Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться и переключиться на внутренний фокус
- Начните обзор с конца дня. Мысленно вернитесь к последней задаче, над которой вы работали, и проанализируйте ее. Как вы ее завершили? Какие выводы можете сделать?

- Проходите через события дня в обратном порядке: Перемещайтесь от конца дня к его началу. По пути отмечайте ключевые события, задачи и взаимодействия, которые были важны.

Обратите внимание на свои успехи: что удалось выполнить хорошо?

Какого прогресса вы достигли?

Анализируйте трудности: с какими проблемами вы столкнулись?

Как можно было бы поступить иначе?

- В процессе "обратного обзора" обращайтесь внимание на свои эмоции в течение дня. Какие задачи вызвали у вас стресс или разочарование? Что принесло удовольствие или удовлетворение?
- После того, как вы достигли начала дня, зафиксируйте свои выводы в письменной форме. Это может быть краткий дневник или просто список заметок в телефоне, которые помогут вам улучшить рабочий процесс в будущем.
- Сделайте выводы, в этом помогут следующие вопросы:

Чему я научился/-лась сегодня?

Какие задачи требуют больше внимания завтра?

Как я могу улучшить свой подход к работе?

- После рефлексии представьте, как вы "закрываете" рабочий день, будто поворачиваете ключ в замке. Это ментальная установка помогает завершить день и перейти к личному времени.

Техника "Ежедневная тройка" (Три дела на завтра)

Перед окончанием рабочего дня записывайте три ключевые задачи, которые нужно выполнить на следующий день. Это поможет лучше организовать работу, снизить уровень стресса и провести личное время отдыха более спокойно, ведь вы уже знаете, с чего начнете новый день. Старайтесь, чтобы эти дела были конкретные.

Что делать:

- Каждый вечер выберите три основные задачи на следующий день.
- Начинайте рабочий день с запланированных 3 основных задач, не отвлекаясь на менее важные задачи.
- После выполнения этих трех задач вы можете перейти к личной задаче, посвятить определенное время себе, друзьям, семье. Далее можете переходить к другим, менее важным, задачам, но если день закончится на этом, вы уже выполнили ключевые цели.

Источник:



Данная техника основывается на работах по управлению временем и описана в различных трудах коучей и экспертов по таймменеджменту и повышению эффективности деятельности, например в книге М. Андерсона "Как выйти из зоны комфорта" и в других.

Отмена рабочего дня



Это символическое упражнение, в ходе которого вы выделяете конкретное время и действие, означающее завершение рабочего дня. Этот ритуал создает ясное разделение между рабочим и личным временем, устанавливает ментальные границы и помогает отключиться от работы.

Что делать:

- Установите конкретное время окончания рабочего дня.
- Выберите способ "завершения рабочего времени", который подходит именно вам. Это может быть звук, сигнализирующий о завершении, черта, которую вы будете перешагивать, уборка рабочего стола или движение, символизирующее окончание рабочего дня и переход к личному времени.
- Выбранный ритуал должен быть обязательным и ежедневным и переключать вас с работы на личное время.

Ментальная разгрузка

Осознанное записывание всех незавершенных задач и мыслей, оставшихся после рабочего дня, помогает "выгрузить" рабочие размышления и освободить ум для личного времени. Это снижает тревожность по поводу незавершенных дел, позволяет лучше планировать и структурировать задачи, а также успокаивает перед отдыхом.

Что делать:

- В конце рабочего дня выделите 5 минут на то, чтобы записать все мысли и незавершенные задачи, которые мешают вам расслабиться.
- Определите план, как вы вернетесь к этим задачам завтра, чтобы не беспокоиться о них вечером.

"Микро-планы" для личной жизни

Создавайте маленькие, конкретные планы для взаимодействия с близкими людьми.

Суть техники заключается в использовании коротких временных отрезков. Например, начните с 5 минут вечернего разговора с близким человеком. В течение этих 5 минут спрашивайте партнёра, ребёнка, родителя или друга о том, как прошёл их день, о планах и т. д. Пусть это будет короткое время, главное – систематичность. Постепенно вы можете увеличивать продолжительность таких разговоров, что поможет вам ввести больше личного времени в ваш день.

Что делать:

- Выделяйте 10–15 минут в день для коротких, но качественных взаимодействий – например, совместный кофе, вечерние прогулки или звонки родителям.
- Планируйте и записывайте эти встречи в расписание так же, как рабочие задачи, и следуйте плану.
- Обсуждайте с близкими совместные планы на ближайшие недели (например, выезд на природу или ужин в ресторане), чтобы стимулировать их ожидания и участие.

Источник:



Источник: Нир Эяль, "Неотвлекаемый: как контролировать свое внимание и выбирать свою жизнь"

Дополнительно вам могут быть интересны

Запись вебинара "On-Off - как распределять время и энергию", в котором ведущая и участники рассказывают о методах распределения рабочего и личного времени и обмениваются советами, как это сделать легче и эффективнее









08

**Деятельность в
условиях
региональных
конфликтов,
политического
давления внутри
страны**

Деятельность в условиях региональных конфликтов, политического давления внутри страны

Предлагаем начать с самоисследования. Уделите время и подумайте над ответами на вопросы. Отвечайте честно, некоторые ответы можно фиксировать на бумаге. Эти вопросы помогут лучше понять себя, свои потребности при работе с предлагаемыми практиками далее в этой главе.

Как я чувствую себя в текущей конфликтной ситуации?

Какие факторы способствовали возникновению конфликта?

Каковы мои цели в этой ситуации?

Как я реагирую на давление?

Что я могу сделать, чтобы изменить свое восприятие конфликта?

Кто может поддержать меня в этой ситуации?

Какие навыки мне необходимо развивать для улучшения управления конфликтами?

Как я могу использовать эту ситуацию как возможность для роста?

Что я могу сделать, чтобы наладить общение с другими участниками конфликта?

Как я могу заботиться о себе в условиях стресса?

Предлагаемые техники были собраны и адаптированы на основе реального опыта работы в условиях региональных конфликтов и политической нестабильности.

Заземление через сенсорное восприятие



Эта практика помогает успокоиться и стабилизировать эмоциональное состояние в условиях повышенной тревожности или стресса, возникающего при политическом давлении или конфликтных ситуациях. Она способствует снижению уровня тревоги и помогает вернуть осознанное восприятие текущего момента.

- *Развивает навык осознанности*
- *Помогает уменьшить напряжение и тревожность*
- *Способствует концентрации на "здесь и сейчас", что уменьшает воздействие негативных мыслей и эмоций*

Что делать:

- Найдите спокойное место, где можно сосредоточиться на собственных ощущениях.
- Сядьте или лягте, закройте глаза и начните концентрироваться на дыхании. Делайте глубокие вдохи и медленные выдохи.
- Постепенно переключайте внимание на свои ощущения – ощутите опору под ногами, прикосновение одежды к телу, звуки вокруг вас.

- Используйте технику "5-4-3-2-1":

Назовите вслух 5 вещей, которые вы видите вокруг себя.

Назовите 4 вещи, которые можете потрогать.

Назовите 3 вещи, которые можете услышать.

Назовите 2 вещи, которые можете почувствовать на вкус.

Назовите 1 вещь, которую чувствуете на запах.

- Откройте глаза и постепенно возвращайтесь к своей деятельности.

Источник:



Практика заземления восходит к когнитивно-поведенческой терапии и широко применяется в психологической практике для работы с людьми, переживающими посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) или тревожные состояния.

Эмоциональная разгрузка через письмо



Эта практика помогает проработать негативные эмоции и переживания, возникающие в стрессовых условиях, таких как региональные конфликты или политическое давление. Письменная рефлексия способствует повышению самоосознания и может быть источником эмоционального освобождения.

- *Уменьшает эмоциональное напряжение*
- *Способствует самоанализу и осознанию собственных мыслей и чувств*
- *Повышает устойчивость через объективизацию переживаний*

Что делать:

- Найдите тихое место, где можно писать без отвлечений.
- Возьмите блокнот или электронное устройство и начните писать о том, что вас беспокоит. Не пытайтесь структурировать мысли – важнее передать эмоции.
- Опишите текущую ситуацию и свои реакции на нее. Какие мысли и чувства преобладают?

- Пишите минимум 10-15 минут без остановки, давая себе свободу выражать мысли без самокритики.
- После написания остановитесь и перечитайте написанное, обращая внимание на новые выводы или понимание ситуации.
- Завершите сессию вопросами к себе:

Что я чувствую сейчас после письма?

Есть ли что-то новое, что я осознал?

Что может помочь мне справиться с этой ситуацией дальше?

Источник:



Практика ведения дневника активно применяется в когнитивно-поведенческой терапии и эмоционально-ориентированной терапии для работы с травмами и тревогами.



Создание психологического безопасного пространства



Эта практика помогает создавать ощущение безопасности и комфорта в воображении, особенно полезно в ситуациях неопределенности и нестабильности, которые часто сопровождают региональные конфликты.

- *Тренирует навык визуализации, который способствует снятию стресса*
- *Помогает восстанавливать чувство контроля и безопасности*
- *Поддерживает эмоциональное равновесие*

Что делать:

- Найдите место, где можно комфортно расслабиться. Сядьте или лягте.
- Закройте глаза и представьте себе пространство, где вы чувствуете себя в полной безопасности – это может быть любое место, реальное или вымышленное (например, лес, пляж, уютный дом).

- Визуализируйте детали этого места: что вы видите вокруг, какие запахи чувствуете, какие звуки слышите?
- Проведите в этом месте некоторое время, погружаясь в ощущение спокойствия и безопасности.
- Когда будете готовы, медленно вернитесь к реальности, сохраняя ощущение покоя и защиты.

Источник:



Практика создания психологического безопасного пространства используется в гипнотерапии и медитационных практиках для работы с травмами и стрессом.



Тело в безопасности

Когда человек оказывается в состоянии постоянного стресса из-за политической обстановки или конфликта, его тело часто находится в режиме "бей или беги". Техника помогает вернуть ощущение контроля над ситуацией и создать физическое ощущение безопасности. Работая с телом, мы можем помочь нервной системе восстановить баланс и снизить уровень тревожности.

Что делать:

- Найдите безопасное место, где вам будет комфортно, и сядьте на стул или на пол.
- Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно вдохните через нос и выдохните через рот.
- Ощутите, как ваше тело контактирует с поверхностью: почувствуйте, как ноги стоят на земле или пол, спина опирается на стул. Это поможет вам "заземлиться" и почувствовать опору.
- Сосредоточьтесь на ощущении безопасности: представьте, что ваше тело окутано теплым, защищающим светом. Ощутите это как щит, который вас защищает.

- Продолжайте дышать глубоко и плавно в течение 5-10 минут, пока не почувствуете, что тело расслабилось.

Источник:



Техника основана на принципах соматической терапии, разработанной Питером Левином, которая работает с телесными реакциями на стресс и помогает восстановить чувство безопасности через осознание телесных ощущений.



Сценарное планирование

Когда человек оказывается в состоянии постоянного стресса из-за политической обстановки или конфликта, его тело часто находится в режиме "бей или беги". Техника помогает вернуть ощущение контроля над ситуацией и создать физическое ощущение безопасности. Работая с телом, мы можем помочь нервной системе восстановить баланс и снизить уровень тревожности.

Что делать:

- Определите ключевую проблему или ситуацию, вызывающую тревогу, например, политическая нестабильность или угроза насилия в вашем регионе.
- Напишите три возможных сценария развития событий:

Позитивный (например, конфликтное решение мирным путем)

Негативный (усугубление ситуации)

Наиболее вероятный (небольшие изменения, но сохранение текущей нестабильности)

- Для каждого сценария составьте список действий, которые вы можете предпринять. Например:

"В случае ухудшения ситуации я могу связаться с коллегами для получения актуальной информации."

"Если ситуация стабилизируется, я продолжу планировать долгосрочные проекты."

- Обсудите возможные сценарии с коллегами или близкими, чтобы совместно разработать стратегии поведения.
- Регулярно пересматривайте сценарии по мере изменения ситуации, адаптируя свои планы.



Источник:

Сценарное планирование возникло в корпоративном стратегическом управлении, но широко используется для принятия решений в условиях неопределенности в разных сферах, включая общественную деятельность и управление рисками.



Использование цитат для укрепления устойчивости в условиях войны



Эта практика помогает использовать силу слов для вдохновения и мотивации в сложных условиях региональных кризисов, вооруженных конфликтов. Цитаты могут помочь находить силу, надежду и поддержку в трудных ситуациях, чувствовать себя менее одинокими и изолированными. Цитаты могут напоминать о том, что трудности временны и что есть свет в конце туннеля. Цитаты могут вдохновить людей на активные действия и поиск решений.

Что делать:

- Составьте личную коллекцию вдохновляющих цитат о стойкости, надежде, и преодолении трудностей. Как пример ниже представлен сборник цитат. насилия в вашем регионе.
- Выберите цитаты, которые резонируют с вами лично и которые вы считаете наиболее мотивирующими.
- Разместите выбранные цитаты в местах, где вы часто бываете: на рабочем столе, на холодильнике, в социальных сетях.
- Читайте цитаты вслух или про себя каждый день.

- Обсуждайте цитаты с другими людьми, чтобы получить новые перспективы и вдохновение
- В потоке вдохновения и саморефлексии вы можете придумать авторские цитаты и сохранить их.

Список цитат:

Лев Толстой: "Война – это ужас, который не может быть оправдан ничем".

Махатма Ганди: "Глаз за глаз ослепляет весь мир".

Мартин Лютер Кинг-младший: "Я мечтаю о дне, когда люди будут судить друг друга не по цвету кожи, а по характеру".

Нельсон Мандела: "Мир не дается нам, за него нужно бороться".

Джон Леннон: "Вообразите, что нет рая, и это легко сделать. Никакой религии тоже нет.

Марк Твен: "Война – это безумие, которое нужно прекратить".

Альберт Эйнштейн: "Мир – это не вещь, которую можно создать, это состояние, которое нужно достичь".

Джордж Элиот: "Миром правит не сила, а любовь".

Джим Моррисон: "Мир начинается с улыбки".

Виктор Франкл: "Человек может выдержать любые страдания, если он знает, что есть цель".

Роза Паркс: "Я просто знала, что не могу встать и отдать свое место кому-то другому".

Уинстон Черчилль: "Мир – это не просто отсутствие войны, это состояние духа".

Анна Франк: "Несмотря на все, я все еще верю, что люди в глубине души добры".

Фредерик Дуглас: "Если нет борьбы, не может быть прогресса".

Мартин Лютер Кинг-младший: "Тьма не может выгнать тьму; только свет может это сделать. Ненависть не может выгнать ненависть; только любовь может это сделать".

Нельсон Мандела: "Образование - самое мощное оружие, которое вы можете использовать, чтобы изменить мир".

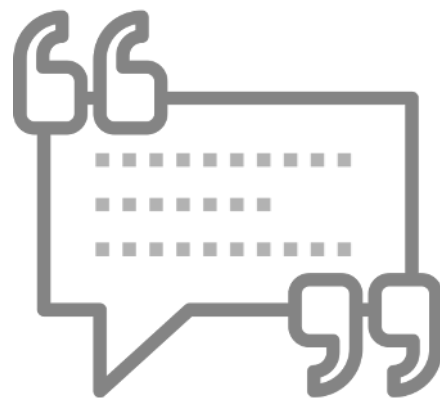
Малала Юсафзай: "Мы поднимаемся, поднимая других".

Джон Ф. Кеннеди: "Не спрашивайте, что ваша страна может сделать для вас - спросите, что вы можете сделать для своей страны".

Элеонора Рузвельт: "Никто не может заставить вас чувствовать себя неполноценным без вашего согласия".

Дополнительные замечания:

- Вы можете использовать цитаты из литературы, истории, философии или личного опыта.
- Выберите цитаты, которые имеют для вас личное значение и которые могут вас вдохновить.
- Не бойтесь экспериментировать с различными цитатами, чтобы найти те, которые лучше всего работают для вас.
- Этот метод может быть особенно полезен для людей, которые испытывают трудности в военное время. Цитаты могут помочь им найти силу и надежду, когда это кажется невозможным.





Использование цитат для вдохновения и мотивации является древней практикой, которая использовалась во многих культурах на протяжении веков.

“В работе над региональными проектами, особенно в условиях конфликта и политической нестабильности, способность сохранять устойчивость – это ключевой элемент как для личного благополучия, так и для эффективного выполнения задач. Представленные инструменты – это практики, которые помогают лично мне и моим коллегам адаптироваться к быстро меняющимся условиям, справляться с эмоциональной нагрузкой и оставаться целеустремленными. Эти практики основываются на опыте международных коллег, а также на научных исследованиях в области психологии и самоподдержки”.

– Из опыта участниц инициативной группы









09

**Переживание горя,
потеря смыслов,
мотивации в своей
деятельности, общая
неудовлетворенность
жизнью**

Переживание горя, потеря смыслов, мотивации в своей деятельности, общая неудовлетворенность жизнью

В условиях постоянного стресса и профессиональных вызовов мы можем столкнуться с глубокими чувствами утраты, разочарования и снижения мотивации. Потеря смыслов и интереса к работе, общая неудовлетворенность жизнью — приводят к эмоциональному истощению и ощущению пустоты. Помните, что эти переживания естественны и могут возникнуть, если вы подвержены длительным нагрузкам и стрессовым ситуациям.

Следующие техники и практики помогут вам взглянуть на свои чувства под новым углом, лучше понять их и найти способы преодоления трудностей. Они направлены на восстановление внутреннего баланса, осознание своих истинных потребностей и поиск новых источников мотивации и радости.



“Вопросы для саморефлексии во время переживания горя и утраты мотивации”



Эта техника предназначена для осмысления эмоций и внутренних переживаний, связанных с горем и утратой мотивации. Она помогает выявить причины этих чувств и найти способы восстановиться. С помощью серии вопросов вы сможете глубже понять свои чувства, определить источники проблем и разработать стратегии для улучшения эмоционального состояния и возвращения к активной жизни.

Что делать:

- Найдите тихое и спокойное место, где вас никто не будет беспокоить
- Приготовьте ручку и бумагу для записей или воспользуйтесь электронными средствами, такими как заметки на телефоне или компьютере
- Задавайте себе вопросы и записывайте ответы. Дайте себе время подумать и записать все, что приходит на ум. Будьте открытыми и честными с собой
- Проанализируйте свои записи и попробуйте увидеть закономерности, связи и возможности для изменений
- Определите, какие действия вы готовы предпринять на основе полученных выводов. Это могут быть небольшие шаги, такие как изменение привычек или общение с кем-то важным, просьба о помощи или более глобальные изменения в своей жизни.

Переживание горя и утраты

Горе может возникнуть не только после потери близкого человека, но и вследствие утраты значимой деятельности или смысла жизни. Для начала следует признать свои эмоции и позволить им существовать.

- *Какие эмоции я сейчас испытываю и как они проявляются в теле? Это может быть печаль, тревога или страх. Опишите свои ощущения.*
- *Почему эти эмоции важны для меня? Что они говорят о том, что я потерял/-а?*
- *Какими способами я уже пытался/-ась справиться с этим горем? Могут ли они быть эффективными и дальше?*
- *Могу ли я вспомнить моменты в прошлом, когда справлялся/-ась с утратой? Что помогало мне в те времена?*
- *Какие люди или ресурсы могут оказать мне поддержку сейчас? Составьте список тех, кто может поддержать вас*
- *Какую поддержку я могу попросить у окружающих? Продумайте, как можно попросить о помощи.*

Потеря смыслов и мотивации в деятельности

Когда пропадает мотивация в работе или жизни, важно разобраться в причинах.

Ответы на следующие вопросы помогут вернуть интерес и вдохновение:

- *Что меня привлекло в моей деятельности в самом начале? Вспомните те моменты, когда вы чувствовали радость и мотивацию.*

- *Что изменилось в моей работе или жизни, что привело к потере интереса? Опишите, что стало причиной.*
- *Соответствуют ли мои текущие цели моим внутренним ценностям? Какие из моих прежних целей уже потеряли для меня актуальность?*
- *Какие задачи приносят мне удовольствие и чем они отличаются от тех, что вызывают скуку?*
- *Какие новые проекты или задачи могут вернуть мне интерес к работе? Подумайте о том, что может вдохновить вас снова.*
- *Есть ли текущие задачи, которые можно изменить, чтобы сделать их более интересными?*

Общая неудовлетворенность жизнью

Когда возникает ощущение, что все идет не так, как хотелось бы, и вас охватывает общая неудовлетворенность жизнью, полезно структурировать свои мысли и найти пути для улучшения.

Эти вопросы помогут в этом процессе:

- *Какие аспекты моей жизни вызывают наибольшее недовольство?*
- *Если бы я мог/-ла изменить одну вещь в своей жизни, что бы это было? Подумайте о том, что больше всего нуждается в изменении.*
- *Какие мелкие радости или моменты счастья есть в моей жизни? Как я могу увеличить их количество?*
- *Что меня сдерживает от того, чтобы жить так, как я хочу? Какие барьеры мешают мне двигаться вперед?*



Маленькие Победы – Закапывание Пуговиц



Практика помогает развить позитивное мышление и укрепить уверенность в себе через визуальное фиксирование ежедневных достижений. Она способствует:

*Повышению самооценки через учет достижений.
Формированию позитивных привычек через внимание к успехам.*

Снижению неудовлетворенности через создание видимых результатов.

Что делать:

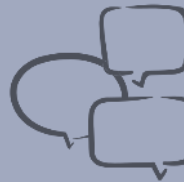
- Приготовьте банку и пуговицы для ежедневной практики. Пуговицы будут символизировать ваши успехи и достижения. Банка и пуговицы могут быть любыми. Вместо пуговиц можно использовать бусины, горошины или что-то, что можно складывать в банку, но визуально заметное.
- Каждый раз, когда вы достигаете поставленной цели (даже небольшой), опускайте пуговицу в банку.
- В конце каждой недели анализируйте количество накопленных пуговиц. Раз в неделю банку можно опустошать и начинать заново, чтобы, чтобы лучше отслеживать свой прогресс.

Каждый раз, когда вы достигаете небольшой цели, закрашивайте одну пуговицу на этом рисунке (если у вас нет настоящих пуговиц). Пусть они символизируют ваши достижения и прогресс. В конце недели посчитайте закрашенные пуговицы, чтобы оценить свои успехи. Начните заново каждую неделю для лучшего отслеживания.



“Метод “Маленькие Победы” оказался решающим в период моего внутреннего кризиса, когда я испытывала чувство стагнации и неспособности завершить задачи. Психолог предложил этот метод как способ справиться с неудовлетворенностью и восстановить мотивацию. Я начала фиксировать каждую маленькую победу с помощью пуговиц, помещенных в банку. Этот визуальный подход помог мне увидеть реальный прогресс и вернуть уверенность в себе, напоминая, что каждый день приносит свои достижения, даже если они кажутся незначительными”.

– Из опыта участниц инициативной группы



Икигай:

Нахождение своего жизненного пути



Икигай — это японская концепция, помогающая человеку найти свое предназначение в жизни. Она объединяет четыре ключевых элемента: то, что человек любит, то, в чем он хорош, то, что нужно миру, и то, за что можно получить вознаграждение. Цель икигай — найти пересечение этих четырех сфер, чтобы обрести смысл и удовлетворение от жизни.

Результаты от применения практики:

Повышение мотивации: Понимание своего жизненного предназначения дает человеку дополнительный стимул для достижения целей и преодоления трудностей.

Улучшение психического здоровья: Икигай помогает снизить уровень стресса и повысить удовлетворенность жизнью.

Развитие личностного потенциала: Поиск икигай стимулирует человека к саморазвитию и раскрытию своих талантов.

Что делать:

- Выделите время для спокойной рефлексии. Запишите ответы на следующие вопросы:

Что я люблю делать? Какие занятия приносят мне удовольствие?

В чем я действительно хорош? Какие у меня таланты и навыки?

Что нужно миру? Как я могу внести свой вклад в общество?

Что я могу получить за свою работу? Это может быть материальное вознаграждение, признание или что-то еще.

- Создайте визуальное представление своего икигай. Это может быть коллаж, рисунок или просто список ключевых слов.



- Не бойтесь пробовать новые вещи и искать различные варианты. Икигай – это динамичная концепция, которая может меняться с течением времени.
- Обратитесь за помощью к ментору или коучу. Они могут помочь вам структурировать ваши мысли и найти ответы на сложные вопросы.

Дополнительные замечания:

Икигай – это не просто работа или хобби. Это более глубокий смысл жизни, который объединяет все аспекты существования человека.

Поиск икигай может занять некоторое время. Не отчаивайтесь, если сразу не найдете ответ.

Икигай – это индивидуальная концепция. То, что подходит одному человеку, может не подойти другому.

Важно отметить, что концепция икигай не является строго научной и может интерпретироваться по-разному.

Источник:



Термин "икигай" происходит от японских слов "икиру" (жить) и "гай" (причина). Концепция икигай глубоко укоренена в японской культуре и философии.

Дополнительно вам могут быть интересны

Запись вебинара “Забота о себе”, в котором рассказывается про практику икигай.
Кликабельная ссылка на вебинар



Запись вебинара “Инструменты принятия решений и самокоучинга”. Он предлагает практические техники для “очистки головы” в периоды эмоциональных кризисов и утраты ориентиров. Вы узнаете методы принятия решений в сложные моменты и научитесь работать с собственными желаниями, что поможет вернуть мотивацию и найти новые смыслы в жизни, если вы чувствуете неудовлетворенность или опустошение.



Техника ***“Путешествие по Странам Эмоций”***, описанная в главе ***“Работа со сложными (уязвимыми) участниками”***, так как во время перегрузки текущими задачами и переживаний горя люди часто теряют связь с собственными эмоциями. Эта практика помогает восстановить осознание своих чувств и найти источники внутренней силы, что может привести к повышению удовлетворенности жизнью и улучшению мотивации.











10

Постскриптум

Постскрипtum

Авторы “Журнала самоподдержки” - практикующие специалисты, активисты в сфере гражданского образования в своих странах. Мы будем очень рады оставаться на связи с читателями нашего журнала.

Присоединяйтесь к нашему сообществу в Telegram
“Enhancing Educators' Well-Being and Resilience”

Индивидуализированные ресурсы для заботы о благополучии

Онлайн-семинары с экспертами по устойчивости и управлению жизнью

Дневники саморазвития для отслеживания психического состояния

Исследовательские партнерства, чтобы наши подходы были научно обоснованными



11

Бонус

Бонус

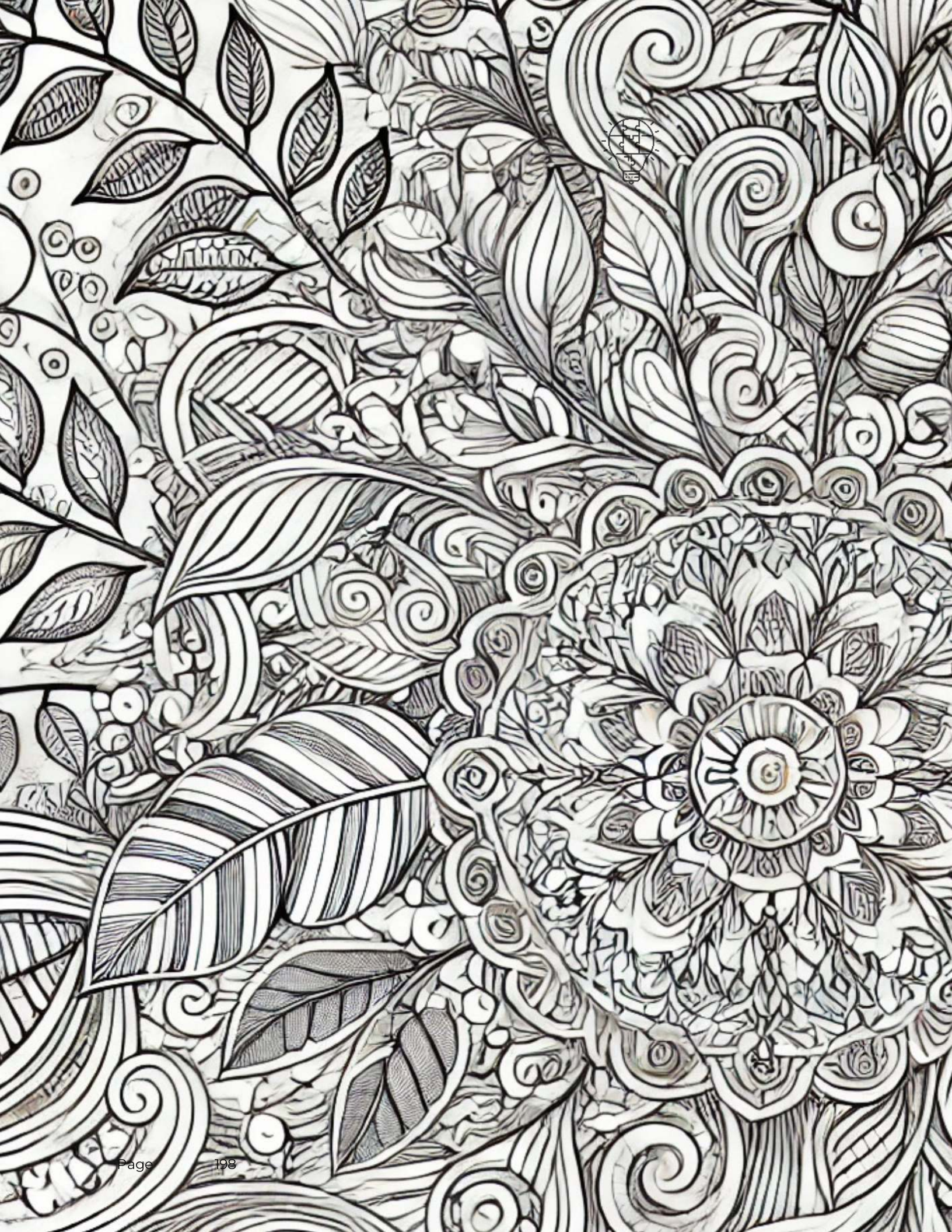
Делимся подборкой антистресс раскрасок как инструментом с работы со стрессом, тревогой, раздражением, эмоциональным возбуждением.

Практика позволяет сосредоточиться на творческом процессе, что способствует расслаблению и снижению уровня стресса. Раскрашивание способствует улучшению концентрации, помогает выразить эмоции и создать ощущение спокойствия. Включение антистресс раскрасок в профессиональную практику может не только улучшить эмоциональное состояние, но и стать инструментом для развития креативности и поддержки ментального здоровья.























13

Вопросы для рефлексии

Вопросы для рефлексии

Вопросы для рефлексии – это инструмент глубокого самопознания и саморазвития, который поможет обратить внимание на эмоциональные и профессиональные области, которые часто остаются на периферии нашего сознания, и дают возможность взглянуть на текущие ситуации с новой стороны. Поработать с ними – это возможность углубиться в свои ощущения, отношения и выборы, понять, что именно стоит за нашими реакциями и чувствами в сложных ситуациях. Ответы на эти вопросы могут показать, где нам не хватает поддержки, в каких ситуациях мы склонны обесценивать себя или свои успехи, а также выявить области, требующие изменений. Систематическое использование этих вопросов поможет найти баланс в жизни, укрепить уверенность в себе, а также понять свои истинные приоритеты. Чтобы получить максимум пользы, уделите каждому вопросу время и постарайтесь записывать свои ответы. Вы можете возвращаться к этим записям, чтобы отслеживать свой прогресс и замечать позитивные изменения.

Синдром самозванца в работе и обесценивание своих профессиональных достижений

- Каковы мои основные достижения? Назовите не менее 10.
- Если бы эти достижения были у моей лучшей подруги или самого дорогого мне человека, как бы я их описала с гордостью и без скромности?

- Что я чувствую, когда сравниваю себя с другими?
- Какие мысли, люди или ситуации заставляют меня сомневаться в своих способностях?
- Какие навыки или знания помогут мне чувствовать себя более уверенно?
- Кто в моей жизни поддерживает меня и помогает видеть мои сильные стороны?
- Какие положительные отзывы от коллег, клиентов, учителей или родных помогут мне изменить восприятие себя?
- Что я могу сделать, чтобы начать ценить свои достижения?
- Каковы мои профессиональные цели, и как я могу достигать их, оставаясь верной себе?

Нездоровая рабочая атмосфера в команде организации/ проекта

- Подумайте об атмосфере в команде/у вас на работе на данный момент. Что вызывает у вас наибольшее напряжение и почему?
- Были ли случаи, когда я чувствовала себя комфортно на работе? Что в этих моментах было иначе?
- Какие изменения в команде или проекте я могу предложить, чтобы улучшить обстановку?
- Есть ли коллеги, на которых я могу положиться? Как они могли бы поддержать меня?
- Какие мои личные качества могут помочь справиться с этим напряжением?
- Как я могу адаптировать свой подход, чтобы лучше взаимодействовать с коллегами, с которыми возникают сложности?

- Какую рабочую атмосферу я считаю идеальной, и что я могу сделать для её создания?
- Какие позитивные моменты я могу найти в текущей ситуации, несмотря на трудности?
- Как я могу стать источником поддержки для других и положительно повлиять на атмосферу в команде?
- Как я могу позаботиться о своем эмоциональном состоянии, чтобы сохранять внутреннее равновесие в этой ситуации?

Перегрузка текущими проектами, задачами

- Какие задачи вызывают у меня наибольшее чувство перегрузки? Можно ли их делегировать или сократить?
- Что в моём графике можно изменить, чтобы снизить уровень стресса?
- Какой подход к распределению задач был бы для меня более комфортным?
- Какие небольшие перерывы я могу включить в свой день, чтобы отдыхать и восстанавливать энергию?
- Какие задачи кажутся мне наиболее значимыми и почему?
- Какие успехи я достигла на этом проекте, и как я могу их отметить?
- Какое чувство мне хотелось бы испытывать к концу дня? Что поможет мне его достичь?
- Что меня вдохновляет в моей работе, и как я могу сосредоточиться на этом?
- Какие мои навыки помогают мне справляться с текущими трудностями?
- Какую маленькую цель я могу поставить на ближайшую неделю, чтобы облегчить свою нагрузку?

Дисбаланс между работой и личной жизнью (родственники, друзья)

- Как часто я чувствую себя перегруженной работой, и как это сказывается на моих отношениях вне работы?
- Что для меня является идеальным балансом между работой и личной жизнью?
- Какое время вне работы делает меня по-настоящему счастливой?
- Есть ли активности, которыми мне давно хотелось заняться, но не удавалось из-за работы?
- Какие интересы или хобби помогают мне переключаться и расслабляться после работы?
- Какую поддержку и от кого я могла бы попросить, чтобы улучшить баланс?
- Что помогает мне наслаждаться настоящим моментом вне работы?
- Что я могу изменить на работе, чтобы у меня появилось чуть больше времени на другие аспекты моей жизни?
- Есть ли у меня возможность включить в работу важные для меня нерабочие моменты?
- Какой приоритет я могла бы установить для своей личной жизни, чтобы чувствовать себя более наполненной и уравновешенной?

Деятельность в условиях конфликтов и давления

- Как я чувствую себя в текущей конфликтной ситуации?
- Какие факторы способствовали возникновению конфликта?
- Каковы мои цели в этой ситуации?
- Как я реагирую на давление?

- Что я могу сделать, чтобы изменить своё восприятие конфликта?
- Какие ресурсы или люди помогут мне справиться с ситуацией?
- Какие навыки мне необходимо развивать для улучшения управления конфликтами?
- Как я могу использовать эту ситуацию как возможность для роста?
- Что я могу сделать, чтобы наладить общение с другими участниками конфликта?
- Какие маленькие действия помогут мне заботиться о себе в условиях стресса?

Переживание горя

- Какие эмоции я сейчас испытываю и как они проявляются в теле? Почему они важны для меня?
- Какими способами я уже пыталась справиться с этим горем?
- Могу ли я вспомнить моменты, когда я справлялась с утратой в прошлом?
- Какие действия или люди помогали мне справляться с потерями в прошлом?
- Какие ресурсы или люди могут поддержать меня сейчас?
- Какую поддержку я могу попросить у окружающих?
- Какие маленькие шаги я могу сделать, чтобы начать восстанавливать свою жизнь?
- Как я могу справляться с чувствами, не закрываясь в себе?
- Что для меня сейчас значит быть сильной в этой ситуации?
- Как я могу сохранить память о потерянном, но при этом продолжить жить дальше?

Потеря смыслов и мотивации в своей деятельности

- Что меня привлекло в моей деятельности в самом начале?
- Что изменилось в моей работе, что привело к потере мотивации?
- Как изменились мои цели с тех пор, как я начала эту работу? Соответствуют ли они моим текущим ценностям?
- Какими навыками и качествами, которые я развила в процессе этой работы, я больше всего горжусь?
- Кто из коллег или знакомых вдохновляет меня? Что я могу у них перенять?
- Какие задачи или проекты приносят мне наибольшее удовольствие?
- Какие новые проекты или задачи могут вернуть мне интерес к работе?
- Есть ли текущие проекты или задачи, которые я могла бы изменить, чтобы сделать их более интересными для себя?
- Что бы я изменила в своей работе, если бы могла? Есть ли шанс начать это прямо сейчас?
- Какие маленькие шаги я могу предпринять, чтобы заново найти интерес к тому, чем занимаюсь?

Общая неудовлетворенность жизнью

- Какие области моей жизни (личная, профессиональная, социальная) вызывают наибольшую неудовлетворённость?
- Какие аспекты моей жизни меня больше всего не устраивают (в одной или всех областях)?

- Если бы я могла изменить одну вещь в своей жизни, что бы это было?
- Какие мелкие радости или моменты счастья есть в моей повседневной жизни? Как я могу увеличить их количество?
- Какие ресурсы, люди или занятия помогают мне чувствовать себя живой и наполненной?
- Как я определяю для себя счастье и удовлетворённость жизнью?
- Что меня сдерживает от того, чтобы жить той жизнью, которой я хочу?
- Что я могу сделать для улучшения своей физической и эмоциональной энергии?
- Какое действие я могу сделать прямо сейчас, чтобы почувствовать себя лучше?
- За что я благодарна жизни, даже в этой ситуации?









14








Референсы

Референсы

- “Time Line Therapy and the Basis of Personality”, Tad James, Wyatt Woodsmall “
- Мастерская историй. Сочинение личных историй в групповой психологической работе”, Клаус Фопель
- “Сочувствие к себе. Главная практика для внутренней опоры и счастья”, Кристин Нефф
- “Тревога и беспокойство. Когнитивно-поведенческий подход”, Дэвид А. Кларк, Аарон Т. Бек
- “Waking the Tiger: Healing Trauma” Peter A Levine
- “Барьеры: когда говорить да, когда говорить нет, как управлять своей жизнью”, Генри Клауд и Джон Таунсенд
- “Психотренинг: игры и упражнения”, Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов
- “Тренинг влияния и противостояния влиянию”, Е.В. Сидоренко
- “Атомные привычки”, Джеймс Клир
- “Сила привычки”, Чарльз Дахигг
- “Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy: Understanding and Applying the New Therapies”, Wiley, Herbert, J. D., & Forman, E. M.
- “Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health, Pennebaker, J. W., & Chung, C. K.
- “Mental Imagery in Emotion and Emotional Disorders”, Holmes, E. A., & Mathews, A.
- “The Art of the Long View: Planning for the Future in an Uncertain World”, Schwartz, P.
- “Сила слов: Как цитаты могут изменить вашу жизнь”, Беккер, Э
- “Цитаты, которые вдохновляют”, Джерард, Д.
- “Ikigai: The Japanese secret to a long and happy life”, Hébert, M., & Hernández, A.
- “Ikigai”, Kotera, Y., Kaluzeviciute, G., Garip, G., McEwan, K., & Chamberlain, K.
- “Ikigai: The Japanese Secret to a Joyful Life”, García, H., & Miralles, F.
- “Finding Your Ikigai: How to Discover Your Life Purpose”, Schippers, M.

15

Ссылки на вебинары

Вебинар	Ссылка	QR
Сочиняем истории. Работа с собой через творческое письмо	https://youtu.be/DnoLBMBM MСс	
Эмоциональный интеллект	https://youtu.be/POGEtcr16 Sg	
Забота о себе	https://youtu.be/xD9Q-- uwvFk	
Ассертивная коммуникация	https://youtu.be/mo-x2DtrnG0	
Нет, значит нет. Как отказывать и чувствовать себя хорошо	https://youtu.be/cazw_NtSs xw	
On-Off - как распределять время и энергию	https://www.youtube.com/watch?v=dBn8Ll86j9s	
Инструменты принятия решений и самокоучинга	https://youtu.be/Pj8MPSskF eg	

Вебинар	Ссылка	QR
Нейрографика	https://youtu.be/BHlqifYPKyE?si=lq-nb53JgXIKU0Rd	
Психологическое айкидо. Отстаивание личных границ в сложных ситуациях	https://youtu.be/SP7mdcR-0Jc	
Источник и спасательный круг. Мастер-класс про личные ресурсы	https://www.youtube.com/watch?v=uBtyUjjTZTc	
Отношения с самим/самой собой как ценный ресурс	https://www.youtube.com/watch?v=YWGus5vhHi4	
Основы медитации и эмоциональный интеллект	https://youtu.be/gy7o7ulmraY?si=F4YsellLEXTvy5Tp	

Спасибо, что прошли этот путь

Вы достигли последней страницы дневника. Сделайте паузу, чтобы оглянуться на всё, что вы успели изучить, достичь и открыть для себя. Каждая заполненная страница и каждая практика, которую вы попробовали, – это шаг к большей осознанности, устойчивости и гармонии.

Помните, что рост – это путь без конечной точки. Позволяйте себе возвращаться к этим страницам, когда это необходимо, и цените свои маленькие победы.

Это посвящено вашей внутренней силе и пути, который лежит впереди. Пусть на вашем пути всегда будут поддержка, радость и покой.

