

Анна Мирцало



ОТ ПРАКТИКА К ПРАКТИКУ

Технология и инструментарий
консультирования в стиле коучинг

Анна Мирцало

**От практика к практику.
Технология и инструментарий
консультирования в стиле коучинг**

«Издательские решения»

Мирцало А.

От практика к практику. Технология и инструментарий
консультирования в стиле коучинг / А. Мирцало —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-961704-0

В третью часть сборника вошли посты и статьи, опубликованные летом и осенью 2018 г. в группе «От практика к практику» с описанием технологии и инструментов коучинг-консультирования. Сборник содержит цикл публикаций из опыта участия, подготовки и проведения автором различных обучающих семинаров-практикумов, направленных на активацию ресурсов и восстановление целостности личности.

ISBN 978-5-44-961704-0

© Мирцало А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
«Четыре кита» здоровьесберегающей педагогики	8
Удивительные балансирующие скульптуры	11
О ресурсах планеты Земля и упражнении «Карта ресурсов»	12
Мотивация успеха и тренировка воли	13
Картография как способ разрешения конфликтов интересов	15
Презентацию вебинара «Коучинг в работе с эмоциональным выгоранием специалистов помогающих профессий»	17
Статья по материалам вебинара «Коучинг в работе с эмоциональным выгоранием специалистов помогающих профессий»	18
О ветрах жизненных перемен	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

От практика к практику Технология и инструментарий консультирования в стиле коучинг

Анна Мирцало

© Анна Мирцало, 2019

ISBN 978-5-4496-1704-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

18 ноября 2017 г. профессиональными коучами, психологами Александрой Бородиной и Анной Мирцало в пространствах сети Интернет с целью оказания профессиональной поддержки специалистам помогающих профессий, содействию их профессиональному и личностному росту и развитию, более эффективному выполнению профессиональных обязанностей с использованием инструментов коучинга создана группа «Коучинг в консультировании». В дальнейшем переименована, в настоящий момент носит название «От практика к практике».

В группе собрано все или почти все о коучинге в консультировании как способе усиления эффективности работы с людьми: техники коучинга, кейсы из разных сфер, предложения об онлайн-курсах и много-многое другое.

Желание собрать воедино и сконцентрировать в одном месте все те полезные и ценные материалы, опубликованные в публичной и привносящие новые смыслы в сферу личных и профессиональных отношений, обеспечивающие шаг за шагом, в первую очередь, нашу внутреннюю работу над собой, побудило автора к публикации сборников статей.

В первую часть сборника вошли посты и статьи, опубликованные в зимние месяцы 2017—2018 гг. в группе «Коучинг в консультировании» с описанием 21 техники коучинга. Сезон «Зима» открывали посты, связанные с подведением итогов уходящего года и завершением проектов/отношений, требующих такого завершения, продолжали статьи в поддержку планирования нового времени, отпущенного нам для плодотворной и счастливой жизни. В преддверии весны к жизни возникали статьи, направленные на исследование ценностей и убеждений клиента, как основу его духовного взросления и возрождения. Книга опубликована и представлена в книжных интернет-магазинах, а также доступна подписчикам группы в формате pdf в качестве подарка.

Вторая часть сборника объединила публикации весеннего периода года. Многочисленные посты и исследовательские техники сезона «Весна» обращены к теме взаимоотношений, как в сфере личного, так и профессионального общения и деятельности. Например, «О ценности любви», «А какие билетики в кассу кинотеатра носит ваш клиент?», «С чего начать преобразовывать отношения?», ««Древо семейных ценностей» в исследовании ценностей и отношений супружеской пары», «О создании доверительных отношений». Традиционно в публикациях представлены коучинг-техники, направленные на принятие решений и достижение клиентом поставленных целей. Речь идет о статьях «Четыре пространства принятия решений», «Как влияет окружение клиента на его способность принимать решения и достигать поставленных целей?», «Коучинг-техника планирования: метод Д. Эйзенхауэра «Важно – Срочно», «Коучинг-техника «Планирование по целям»». Цикл постов в поддержку темы работы с эмоциональным выгоранием специалистов помогающих профессий завершал сезон. В частности, «Об управлении злостью», «О потенциале «не могу»», «Коучинг-техника «Велосипед», «Упражнение-исследование копинг-стратегий и ресурсов личности». В сборнике представлено описание 17 техник коучинга, а также содержание вебинара «Язык вопросов, как основной инструмент в работе коуча/психолога» с описанием инструмента постановки открытых вопросов «Шкала открытости вопросов». Запись вебинара, проведенного в феврале 2018 г. в рамках зимнего марафона проекта «Психологи онлайн», размещена в группе.

Третья часть сборника объединяет публикации летнего и осеннего периодов. В ней представлены публикации диагностического содержания, такие как: «Как оценить степень удовлетворения потребностей ребенка в детско-родительских отношениях?», «Диагностические методы работы с кризисными состояниями», «Экспресс-диагностика личностных особенностей с техникой „Я как блюдо“», «Проективный тест для исследования душевного состояния „Куда бежит косяк?“», «Психодиагностические таблицы определения наиболее типичных

трудностей в обучении младших школьников, когнитивной сферы детей подросткового возраста, а также личностной сферы детей юношеского возраста».

Третья часть сборника содержит публикации-размышления автора по результатам участия, а также при подготовке к проведению обучающих семинаров-практикумов с детальным описанием упражнений, нашедших наибольший отклик: «Из опыта участия в мотивационном занятии „Активизация деятельности педагога-психолога к началу учебного года“», «Брошюра-памятка для педагогов по профилактике суицидального поведения подростков», «Методы телесно-ориентированной психотерапии в работе с агрессивными состояниями и отреагированием гнева», «Упражнение „Дневник добрых дел“», «По следам участия в мастер-классе о признаках латентного суицидального поведения», «Из опыта участия в мастер-классе о внутренней целостности: упражнение „Кто Я?“».

Значительная часть публикаций третьей части сборника направлена на раскрытие ресурсов, восстановление целостности личности: «О ресурсах планеты Земля и упражнении „Карта ресурсов“», «Мотивация успеха и тренировка воли», «Как повысить качество отдыха?», «5 простых упражнений для поиска мечты», «Ресурсные методы работы с кризисными состояниями», «Принятие решений с проективной техникой „Смятый лист“», «Техники работы с тенью».

В сборнике представлено описание технологии консультирования в стиле коучинг в статьях «С чего начинать работу с клиентом? Модель GROW», «Этап целеполагания: с чего начать работу с клиентом?», сценарии психологических акций с использованием инструментов коучинга. В сборник включена статья по материалам вебинара «Коучинг в работе с эмоциональным выгоранием специалистов помогающих профессий» с использованием инструмента «Колесо»; ссылки на запись и презентацию вебинара с описанием 13 техник коучинга, проведенного в июне 2018 г. в рамках летнего марафона проекта «Психологи онлайн».

Сборник статей будет полезным для специалистов помогающих профессий, психологов-практиков, которые в совместном взаимодействии с клиентом опираются на здоровую часть его личности, придерживаются исследовательского подхода и готовы отправиться с клиентом в путешествие-исследование к его цели для поиска или формирования новых конструктивных моделей поведения.

Условием достижения целей клиента становятся те внутриличностные изменения, как результат осознания им своих ценностей, установок и убеждений, создающих основу для перемен вовне, автором которых становится он сам.

«Четыре кита» здоровьесберегающей педагогики

5 июня 2018 г.

Здоровьесберегающей педагогика базируется на «четырех китах»: духовное, психическое, социальное и физическое здоровье. На формирование каких привычек должно быть направлено внимание педагогов, психологов учебного заведения, системы образования в целом? Информацию почерпнула из семинара для классных руководителей «Здоровьесберегающая педагогика: формы и методы». Захотелось ею поделиться.

Влияние факторов, определяющих состояние здоровье человека, представлено на иллюстрации 1.



Иллюстрация 1. Влияние факторов, определяющих состояние здоровья человека

Определение понятия «здоровье», принятое Всемирной организацией здравоохранения, а также составляющие здоровья отражены на иллюстрации 2.



Иллюстрация 2. Здоровье и его составляющие

Так, к жизненным привычкам, которые оказывают содействие духовному и психическому здоровью отнесены:

1. Самоосознание и самооценка:

- умение сознавать собственную уникальность
- положительное отношение к себе, другим людям, к жизненным перспективам;
- адекватная самооценка: умение реально оценивать свои способности и возможности, а также адекватно воспринимать оценки других людей

2. Анализ проблем и принятие решений:

- умение определять суть проблемы и причины ее возникновения;
- способность сформулировать несколько вариантов решения проблемы;
- умение предусматривать следствия каждого из вариантов для себя и других людей;
- умение оценивать реальность каждого варианта, учитывая собственные возможности и жизненные обстоятельства;

- способность выбирать оптимальные решения.

3. Определение жизненных целей и программ:

- умение определять жизненные цели, руководствуясь своими нуждами, склонностями, способностями;

- умение планировать свою деятельность, учитывая анализ возможностей и обстоятельств;

- умение определять приоритеты и рационально использовать время.

4. Привычки самоконтроля:

- умение правильно выражать свои чувства;
- умение контролировать проявления гнева;
- умение одолевать тревогу;
- умение переживать неудачи;
- умение рационально планировать время.

5. Мотивация успеха и тренировка воли:

- вера в то, что ты являешься хозяином своей жизни;
- установка на успех;
- умение сосредотачиваться на достижении цели;
- развитие настойчивости и трудолюбия.

Среди жизненных привычек, которые оказывают содействие социальному здоровью:

1. Привычки эффективного общения:

- умение слушать;
- умение четко высказывать свои мысли;
- умение открыто выражать свои чувства, без волнения и обвинений;
- владение невербальным языком (жесты, мимика, интонация и т.п.);
- адекватная реакция на критику;
- умение просить об услуге или помощи.

2. Привычки сочувствия:

- умение понимать чувство, нужды и проблемы других людей;
- умение высказывать это понимание;
- умение учитывать чувство других людей;
- умение помогать и поддерживать.

3. Привычки решения конфликтов:

- умение различать конфликты взглядов и конфликты интересов;
- умение решать конфликты взглядов на основе толерантности;
- умение решать конфликты интересов с помощью конструктивных переговоров

4. Привычки поведения в условиях давления, угроз, дискриминации:

- привычки уверенной (адекватной) поведения, в частности и оговорочных действий относительно ВИЧ-СПИДа;

- умение различать проявления дискриминации, в частности относительно людей с особыми потребностями, ВИЧ- инфицированных и больных СПИДом;

- умение отстаивать свою позицию и отказываться от нежелательных предложений, в частности связанных с привлечением к курению, употреблению алкоголя, наркотических веществ;

- умение избегать опасных ситуаций и действовать при угрозе насилия.

5. Привычки общей деятельности и сотрудничества:

- умение быть «членом команды»;
- умение признавать взнос других в общую работу;
- умение адекватно оценивать свои способности и свой взнос в общую деятельность.

Жизненные привычки, которые оказывают содействие физическому здоровью:

1. Привычки рационального питания:

- соблюдение режима питания;
- умение составлять пищевой рацион, учитывая реальные возможности и пользу для здоровья;
- умение определить и сохранять высокое качество пищевых продуктов.

2. Привычки двигательной активности:

- выполнение утренней зарядки;
- регулярные занятия физической культурой, спортом, двигательными играми, физической работой.

3. Санитарно-гигиенические привычки:

- привычки личной гигиены;
- умение выполнять гигиеничные процедуры (уход за кожей, зубами, волосами и т.п.).

4. Режим работы и отдыха:

- умение чередовать умственную и физическую активности;
- умение находить время для регулярного питания и полноценного отдыха.

Полезен ли этот материал вам в работе, коллеги?

Удивительные балансирующие скульптуры

7 июня 2018 г.

Разные мысли вспыхивали при просмотре видео: о том, что решение любой задачи требует концентрации внимания, терпения и определенного внутреннего настроя – доброго расположения; о том, как хрупка и одновременно устойчива конструкция под названием жизнь, где все элементы составляют единое целое; о том, как события жизни, внутреннее намерение и деяния, направленные на изменение, развитие, улучшение зачастую требуют создания совершенно другой конструкции взаимоотношений, когда из привычного круга общения уходят люди, сферы деятельности, интересы и новая конструкция уже будет совершенно другой... А о чем для вас это видео? Ссылка на видео: https://vk.com/coaching_in_consulting?z=video277826460_456239065%2F929546cb044fc4edc4%2Fpl_wall_-157055955

О ресурсах планеты Земля и упражнении «Карта ресурсов»

12 июня 2018 г.

Приближение времени летних отпусков оживило интерес к поездкам и путевкам. Создавая видео об отдыхе и впечатлениях об Абхазии в ответ на многочисленные вопросы знакомых и совсем незнакомых людей, которые обращались с ними в личной переписке, оживали воспоминания прошлых лет и было тепло с ними соприкоснуться. Пересматривая фото и видеозаписи, думалось об очевидном: о том, что ресурсы личности хранятся в прошлом и есть в будущем, о том, как много их разлито вокруг в ресурсах планеты Земля.

Думалось об оживотворяющей и освобождающей силе воды при погружении в теплые и принимающие волны моря, вспоминались прогулки по заповедному сосновому лесу, треск цикад, рассветы и закаты на побережье и возможности вот сейчас открыть настежь окно и вдохнуть утренний бодрящий воздух, выпить глоток воды, а по дороге домой прогуляться по парковой аллее с еще цветущим жасмином.

Вспомнилось и упражнение «Карта ресурсов». Направлено оно на поиск ресурсов и опор в прошлом. Выполняется в индивидуальном и групповом форматах. В кабинете психолога инструкция клиенту звучит так: «Вспомните 10 (20—50) самых приятных событий в жизни и запишите на листе бумаги. Изобразите карандашами или красками их на большом листе ватмана (образ себя клиент помещает в центре, события произвольно размещает вокруг себя в виде пиктограмм). Посмотрите на картинку и расскажите об этих событиях. Как они повлияли на вас (этап обсуждения)? Что нового у вас благодаря этому опыту?»

Предложите по возвращении домой найти предметы, которые будут ассоциироваться с этими событиями (предметы могут быть любыми). Прикосновение к предметам будут рождать приятные ассоциации и воспоминания, ведь у каждого есть свой «алтарь достижений», какие-то из них можно носить с собой.

А как вы восполняете свои ресурсы?

Мотивация успеха и тренировка воли

18 июня 2018 г.

При подготовке к вебинару об эмоциональном выгорании специалистов помогающих профессий решила предложить участникам взглянуть на проблему профессионального выгорания с точки зрения здоровьесберегающего подхода к осуществлению профессиональной деятельности и предложить инструментарий коучинга для развития тех привычек, которые обеспечивают здоровье в духовном, психическом, социальном и физическом плане.

Фокус внимания решила направить на развитие привычек в сфере духовного и психического здоровья (иллюстрация 3). Одной из таких групп привычек является мотивация успеха и тренировка воли. «И как же ее развивать?», – спросила у себя. Собрав и обобщив материалы, получилась список рекомендаций, которые в разные моменты жизни услышала из уст тренеров:

1. На этапе старта и в критичные моменты движения к цели, когда опускаются руки, читайте автобиографии любых успешных людей.

2. Люди склонны делать то, что легко, а не то, что приносит результат. Откажитесь от легкости и комфорта. Для определения и расстановки приоритетов можно воспользоваться методом Дуайта Эйзенхауэра. О нем детальнее в ленте или публикации по ссылке: <https://coaching4yourlife.wordpress.com/2018/04/18/me..>

3. В ситуации неудачи, когда внутри что-то треснуло на пути движения к цели, важно правильно к себе отнестись в этот момент. Заниматься самобичеванием – «гибкое» дело. Для того, чтобы не засосала тряпина самоедства в этот момент важно взять легкую и простую микроцель и выполнить ее, например, сварить борщ, прочитать 3 страницы книги, позвонить родственнику.

4. Все, что вы хотите, находится по ту сторону страха. Преодолевая страх, топим те ледники, которые дают живительную силу.

5. Просите о том, что вы хотите. Попросить другого человека – это дать возможность стать для вас полезным. В мире нет конкурентов, но есть много помощников.

6. Скажите «нет» токсичным людям, ограничьте общение с теми людьми, которые сеют сомнения и усиливают неуверенность и побуждают лениться.

7. Испорченные отношения начинаются с нарушения договоренности. Ленъ часто связана с тем, что у человека нет опоры, прежде всего, в своем окружении – друзей, надежных партнеров и коллег. С момента несоблюдения договоренностей отношения начинают разрушаться. Когда ленъ начинает проявляться в одной сфере жизни, она, словно духовный рак, расплзается и на другие, в том числе и на сферу взаимоотношений.

8. Ничего не откладывайте – как только подумали, сразу делайте. Когда человек движется к цели, он словно маяк, который освещает вокруг и уже другие корабли не могут столкнуться с ним, словно скалой, и огибают его. Эта метафора о том, что на пути движения к цели нам никто не мешает. Важно окружить себя сообществом людей, которые будут развиваться вместе с вами.

9. Много людей сопротивляются собственному успеху, опасаясь того, что за новыми достижениями возрастет напряженность и интенсивность, ритм жизни. В них живет страх: «А вдруг получится!».

10. Запиши в тетради имена 3-х людей, которые являются маяками в жизни (оказывают поддержку, хвалят, поддерживают самооценку). Сколько часов в месяц проводите с этим человеком? Запишите рядом с каждым именем количество часов, которое проводите вместе. Есть

временной показатель, который показывает пользуется ли человек ресурсом этих людей – это 5 часов в течение месяца. Если ответ значительно разнится, то задайте себе вопрос, а с кем в таком случае вы проводите время?

А как вы мотивируете себя к успеху?



Иллюстрация 3. Привычки, обеспечивающие благополучие в сфере духовного и психического здоровья

Картография как способ разрешения конфликтов интересов

22 июня 2018 г.

Пост родился как ответная реакция на конфликтную ситуацию, сложившуюся на работе, которая повлекла за собой увольнение сотрудника, и в поддержку вебинара «Коучинг в работе с эмоциональным выгоранием специалистов помогающих профессий».

Взгляд на проблему эмоционального выгорания в вебинаре решила сделать сквозь здоровьесберегающий подход к осуществлению профессиональной деятельности и исследование привычек, способствующих здоровью в духовном, психическом, социальном и физическом плане.

Одной из групп привычек, способствующих социальному здоровью, являются привычки решения конфликтов:

- умение различать конфликты взглядов и конфликты интересов;
- умение решать конфликты взглядов на основе толерантности;
- умение решать конфликты интересов с помощью конструктивных переговоров.

Одной из форм решения конфликтов интересов является его визуализация, т.е. создание карты конфликта (картография конфликта). Составляющие картографии (рис. 1):

- 1) определение проблемы общего характера;
- 2) идентификация основных участников конфликта (кто участники конфликта?);
- 3) определение потребностей и страхов каждой стороны.

Задание клиентам звучит следующим образом: «Опишите конфликт, выделите его элементы. Нарисуйте карту значимого конфликта (рис.4)».

Метод картографии конфликта имеет свои преимущества:

- 1) ограничивает переживания, дискуссии, столкновения формальными границами;
- 2) переключает человека с переживаний на размышления, рассуждения, на процесс принятия решения;
- 3) создает возможность понять свои потребности и страхи;
- 4) позволяет осознать свою точку зрения и увидеть точку зрения других участников;
- 5) формирует умение системно мыслить и высказывать свою мысль.

[illegible]

Рис. 1. Карта конфликта

Презентацию вебинара «Коучинг в работе с эмоциональным выгоранием специалистов помогающих профессий»

22 июня 2018 г.

Друзья, загрузила презентацию вебинара «Коучинг в работе с эмоциональным выгоранием специалистов помогающих профессий», как обещала. Возникнут вопросы, пишите, прокомментирую! Благодарна за интерес и вашу вовлеченность! Ссылка на презентацию вебинара: https://vk.com/coaching_in_consaltng?w=wall-157055955_147

Статья по материалам вебинара «Коучинг в работе с эмоциональным выгоранием специалистов помогающих профессий»

28 июня 2018 г.

Коллеги! Статья по материалам вебинара «Коучинг в работе с эмоциональным выгоранием специалистов помогающих профессий» опубликована на сайте проекта «Коучинг в образовании». Ссылка на статью: <https://coachingineducation.ru/kouching-v-rabote-s-emocionalnym-vygoraniem-specialistov-pomogayushhix-professij/>

Текст статьи:

«Идея взглянуть на проблему эмоционального выгорания с точки зрения здоровьесберегающего подхода к осуществлению профессиональной деятельности родилась после участия в семинаре-практикуме для классных руководителей о здоровьесберегающей педагогике. Анализ привычек, которые обеспечивают духовное, психическое, социальное и физическое здоровье, позволил обратить взгляд вовнутрь себя и исследовать степень их формирования и развития, а затем и выделить зоны профессионального и личностного роста.

Что же такое эмоциональное выгорание? Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Синдром эмоционального выгорания («эмоциональное сгорание») – специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми. Термин «burnout» («эмоциональное выгорание») был предложен американским психиатром Фрейденом в 1974 г. Иногда его переводят на русский язык как «эмоциональное сгорание» или «профессиональное выгорание».

На проблему эмоционального выгорания можно смотреть с разных сторон: с точки зрения умения организовывать и структурировать время своей жизни, расставлять приоритеты, принимать решения и реализовывать их оптимальным способом, подключать ресурсы – внешние и внутренние ресурсы личности. Мне бы хотелось предложить взглянуть на проблему эмоционального выгорания с противоположного полюса – из состояния духовного, психического, социального и физического благополучия и сфокусироваться на том, как прийти к этому состоянию, опираясь на свой внутренний ресурс. Предлагаю посмотреть на проблему эмоционального выгорания с точки зрения точки тех привычных моделей поведения в области духовного, психического, социального и физического здоровья, которые способствуют или удаляют нас от состояния благополучия.

Здоровье, согласно определению ВОЗ, это состояние духовного, психического, социального и физического благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов. Остановимся на составляющих здоровья и привычках, которые его обеспечивают, детальнее.

Духовное (моральное, нравственное) здоровье — комплекс эмоционально-волевых и мотивационно-потребностных свойств личности, система ценностей, установок, мотивов поведения индивида в обществе. Нравственное здоровье определяет духовность человека: отношение к общечеловеческим истинам добра, любви, милосердия, красоты.

Психическое здоровье – согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Какие привычки способствуют духовному и психическому здоровью? К ним отнесены:

1. Самоосознание и самооценка:

- умение сознавать собственную уникальность;
- положительное отношение к себе, другим людям, к жизненным перспективам;
- адекватная самооценка: умение реально оценивать свои способности и возможности,

а также адекватно воспринимать оценки других людей

2. Анализ проблем и принятие решений:

- умение определять суть проблемы и причины ее возникновения;
- способность сформулировать несколько вариантов решения проблемы;
- умение предусматривать следствия каждого из вариантов для себя и других людей;
- умение оценивать реальность каждого варианта, учитывая собственные возможности и жизненные обстоятельства;
- способность выбирать оптимальные решения.

3. Определение жизненных целей и программ:

- умение определять жизненные цели, руководствуясь своими нуждами, склонностями, способностями;
- умение планировать свою деятельность, учитывая анализ возможностей и обстоятельств;

- умение определять приоритеты и рационально использовать время

4. Привычки самоконтроля:

- умение правильно выражать свои чувства;
- умение контролировать проявления гнева;
- умение одолевать тревогу;
- умение переживать неудачи;
- умение рационально планировать время

5. Мотивация успеха и тренировка воли

- вера в то, что ты являешься хозяином своей жизни;
- установка на успех;
- умение сосредотачиваться на достижении цели;
- развитие настойчивости и трудолюбия.

Оцените по 100 бальной шкале степень проявления каждой из пяти подгрупп привычек. Запишите результаты.

Как если в целом принять за 100% степень развития привычек (1—5), способствующих духовному и психическому здоровью, насколько проявлены у вас? Запишите значение.

А теперь предлагаю создать колесо собственного духовного и физического здоровья и отразить на его секторах те значения, которые присвоены для каждой подгруппы (иллюстрация 4). Возьмите цветные карандаши и заштрихуйте каждый сектор тем цветом, который ассоциируется с ним.



Иллюстрация 4. Колесо духовного и психического здоровья

Возвращаясь к метафоре колеса: как обстоит дело с вашим духовным и психическим здоровьем? Формирование каких привычек, в первую очередь, обеспечит благополучие в этой сфере? Запишите 3 простых и легких шага, которые вы готовы реализовать в ближайшие 72 часа, чтобы развить эти навыки. Поразмышляйте над тем, что еще можно сделать для развития приоритетной подгруппы привычек.

Социальное здоровье определяет способность человека контактировать с социумом. Складывается под влиянием родителей, друзей, любимых людей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и т. п. Различие между психическим и социальным здоровьем условно: психические свойства и качества личности не существуют вне системы общественных отношений. Социально здоровье – совокупность личностных характеристик, обеспечивающих индивиду гармоничное взаимодействие с социальной средой, в результате чего реализуются его потребности, сохраняется и развивается социальная среда.

Среди жизненных привычек, которые способствуют социальному здоровью:

1. Привычки эффективного общения:

- умение слушать;
- умение четко высказывать свои мысли;
- умение открыто выражать свои чувства, без волнения и обвинений;
- владение невербальным языком (жесты, мимика, интонация и т.п.);
- адекватная реакция на критику;
- умение просить об услуге или помощи.

2. Привычки сочувствия:

- умение понимать чувство, нужды и проблемы других людей;
- умение высказывать это понимание;
- умение учитывать чувство других людей;
- умение помогать и поддерживать.

3. Привычки решения конфликтов:

- умение различать конфликты взглядов и конфликты интересов;
- умение решать конфликты взглядов на основе толерантности;
- умение решать конфликты интересов с помощью конструктивных переговоров.

4. Привычки поведения в условиях давления, угроз, дискриминации:

- привычки уверенного (адекватного) поведения;

- умение различать проявления дискриминации, в частности относительно людей с особыми потребностями, по национальному, религиозному, социальному и другим признакам;
- умение отстаивать свою позицию и отказываться от нежелательных предложений;
- умение избегать опасных ситуаций и действовать при угрозе насилия.

5. Привычки совместной деятельности и сотрудничества:

- умение быть «членом команды»;
- умение признавать внос других в общую работу;
- умение адекватно оценивать свои способности и свой внос в общую деятельность.

Как если в целом принять за 100% степень развития привычек (1—5), способствующих социальному здоровью, насколько проявлены у вас? Зафиксируйте ответ на бумаге. При необходимости исследуйте детальнее каждую подгруппу и создайте колесо социального здоровья, опираясь на пример с колесом духовного и психического здоровья, описанный выше.

Физическое здоровье – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.

Жизненные привычки, которые оказывают содействие физическому здоровью:

1. Привычки рационального питания:

- соблюдение режима питания;
- умение составлять пищевой рацион, учитывая реальные возможности и пользу для здоровья;

- умение определить и сохранять высокое качество пищевых продуктов.

2. Привычки двигательной активности:

- выполнение утренней зарядки
- регулярные занятия физической культурой, спортом, двигательными играми, физической работой.

3. Санитарно-гигиенические привычки:

- привычки личной гигиены;
- умение выполнять гигиеничные процедуры (уход за кожей, зубами, волосами и т.п.).

4. Режим работы и отдыха:

- умение чередовать умственную и физическую активности;
- умение находить время для регулярного питания;
- умение находить время для полноценного отдыха.

Как если в целом принять за 100% степень развития привычек (1—4), способствующих физическому здоровью, насколько характерны для вас? Зафиксируйте ответ на бумаге.

А теперь предлагаю создать колесо здоровья, объединив значения (иллюстрация 5).



Иллюстрация 5. Интегральное колесо здоровья

Как обстоит дело с вашим здоровьем в целом? Что сейчас в приоритете? На что важно обратить внимание в первую очередь? В каких личностных изменениях вы нуждаетесь? Что важно предпринять для их осуществления?

С пожеланиями доброго здоровья и благополучия во всех сферах жизни, личностных изменений, восстановления жизненных сил и энергии в период летних отпусков, Мирцало Анна».

О ветрах жизненных перемен

1 июля 2018 г.

Возвращаясь домой, в маршрутке звучала песня «Ветер перемен» из фильма «Мэри Поппинс, до свидания!». Фильм остался в детстве и к его картинам давно не обращалась. В голове всплыла картина встречи жителей Вишнёвой улицы на карусели времени со своим детством. Впервые взглянула на идею сюжета глазами психолога и коуча. Как много, думалось мне, подарить встречу со своим «внутренним ребенком» и взглянуть на свое настоящее с позиции того детского неискушенного видения и восприятия мира, в котором все возможно и жизнь видится с позиции истинных ценностей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.