

Балансируем правильно: личная и профессиональная жизнь

24 ноября
15:30 мск



Галиева Светлана Юрьевна

- Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии ПГГПУ.
- Федеральный эксперт ДПО.
- Руководитель "Родительского университета при ПГГПУ".
- Семейный психолог.



План выступления

1. Work-life balance
2. Кароси
3. Причины Кароси
4. Сокровища



Work-life balance

Гармония

Удовлетворение

Ощущение счастья



Кароси

ССЗ

Смерть о невнимательности

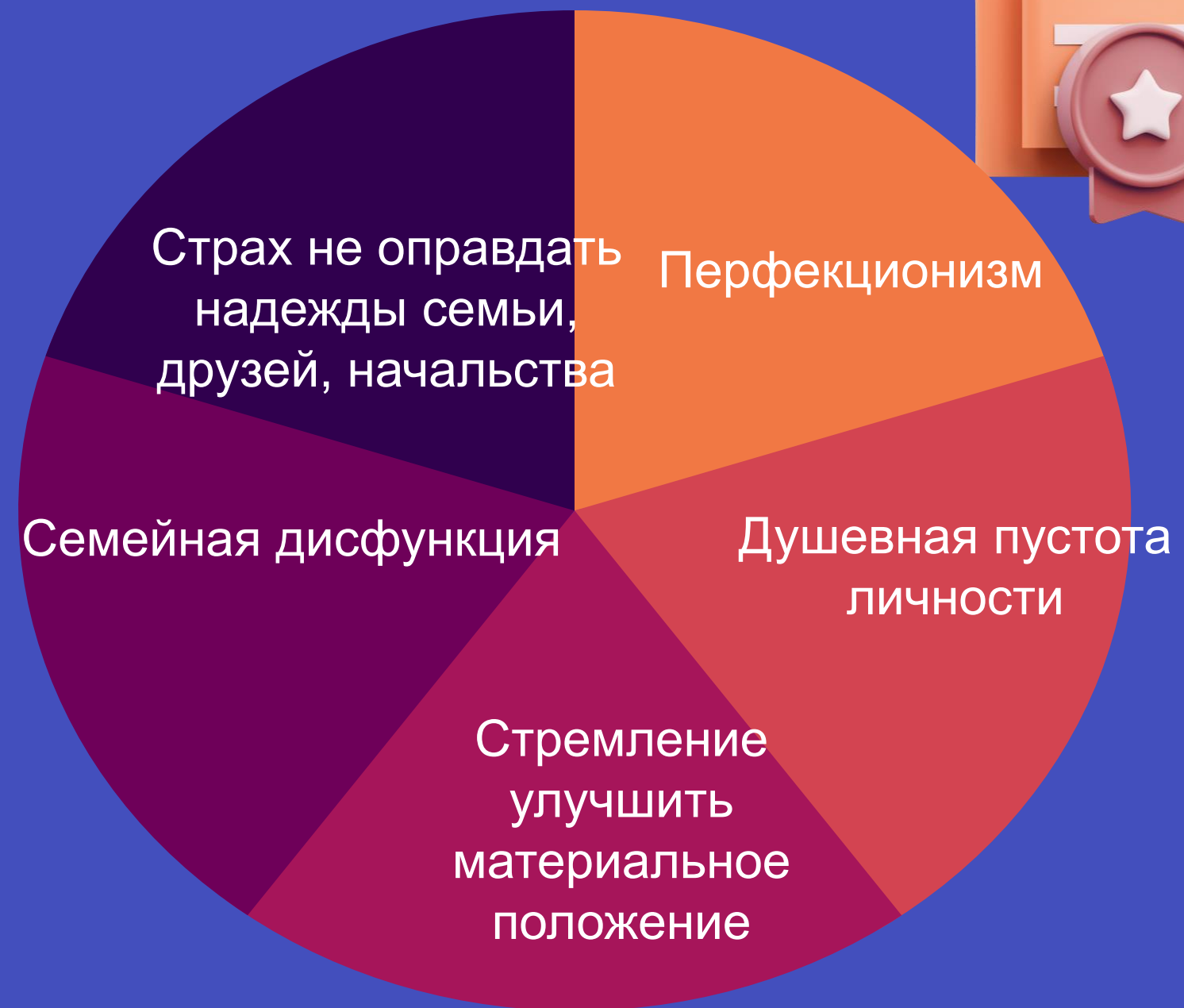
Суициды



過勞死



Кароси Причины



1

Страдает ЦНС

Возбуждение преобладает над торможением

Плохой сон

Усталость

Отечность

Бледность покровов

2

Выгорание

выработанный личностью защитный механизм в ответ на психотравмирующие воздействия в сфере профессиональной деятельности

3

ССЗ

80% смертей

Инфаркты

Ишемия

Коронарная болезнь





Количество потраченных часов не равняется успеху

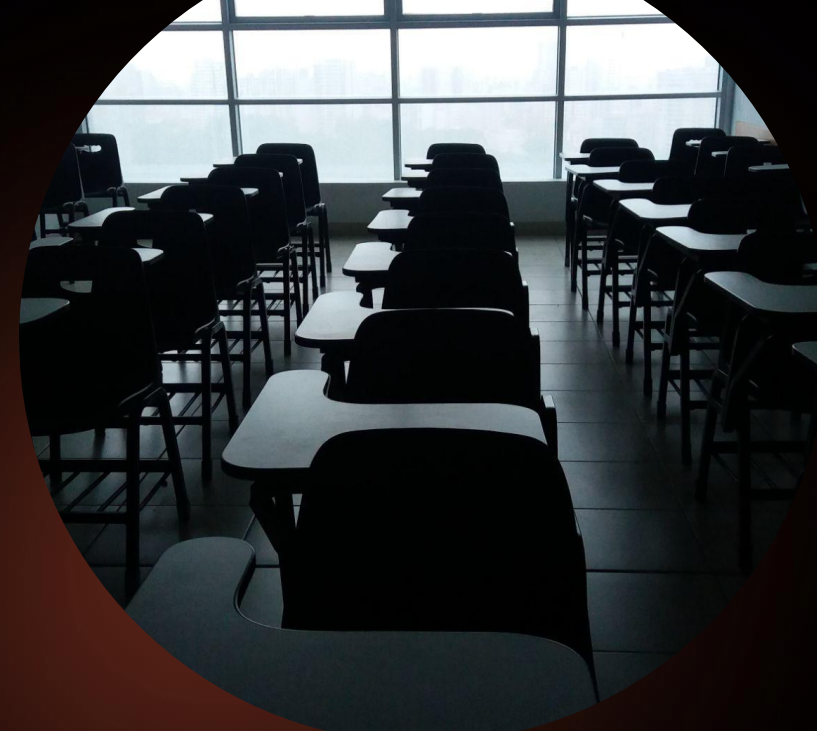




Неприкосновен
ность выходных



Ритуалы
Хобби



Тайм-ауты в
рабочее время

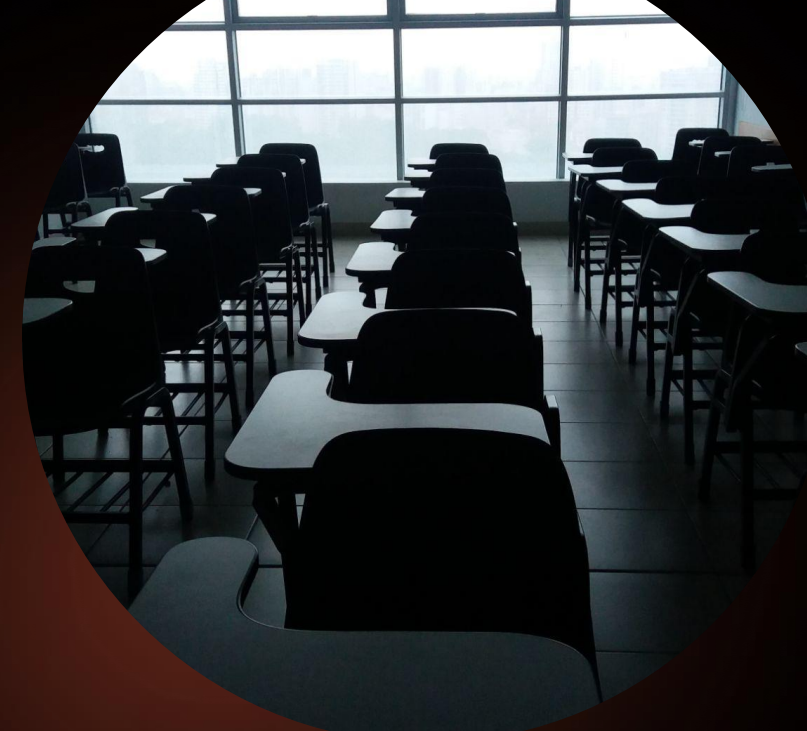




Максимальная
концентрация на
рабочих
вопросах в
рабочее время



Четкий график
дня



Делегирование



Счастье

Шон Анкор.

10% от внешнего мира

25% от компетенций

75 % оптимизма, поддержки,
восприятия стресса как вызова



Что вы можете
сделать уже сегодня:

Начать



1

Каждый день
отмечайте три
события, за
которые вы
благодарны

Пишите в чат

2

Медитация
Зарядка

После нашей встречи)

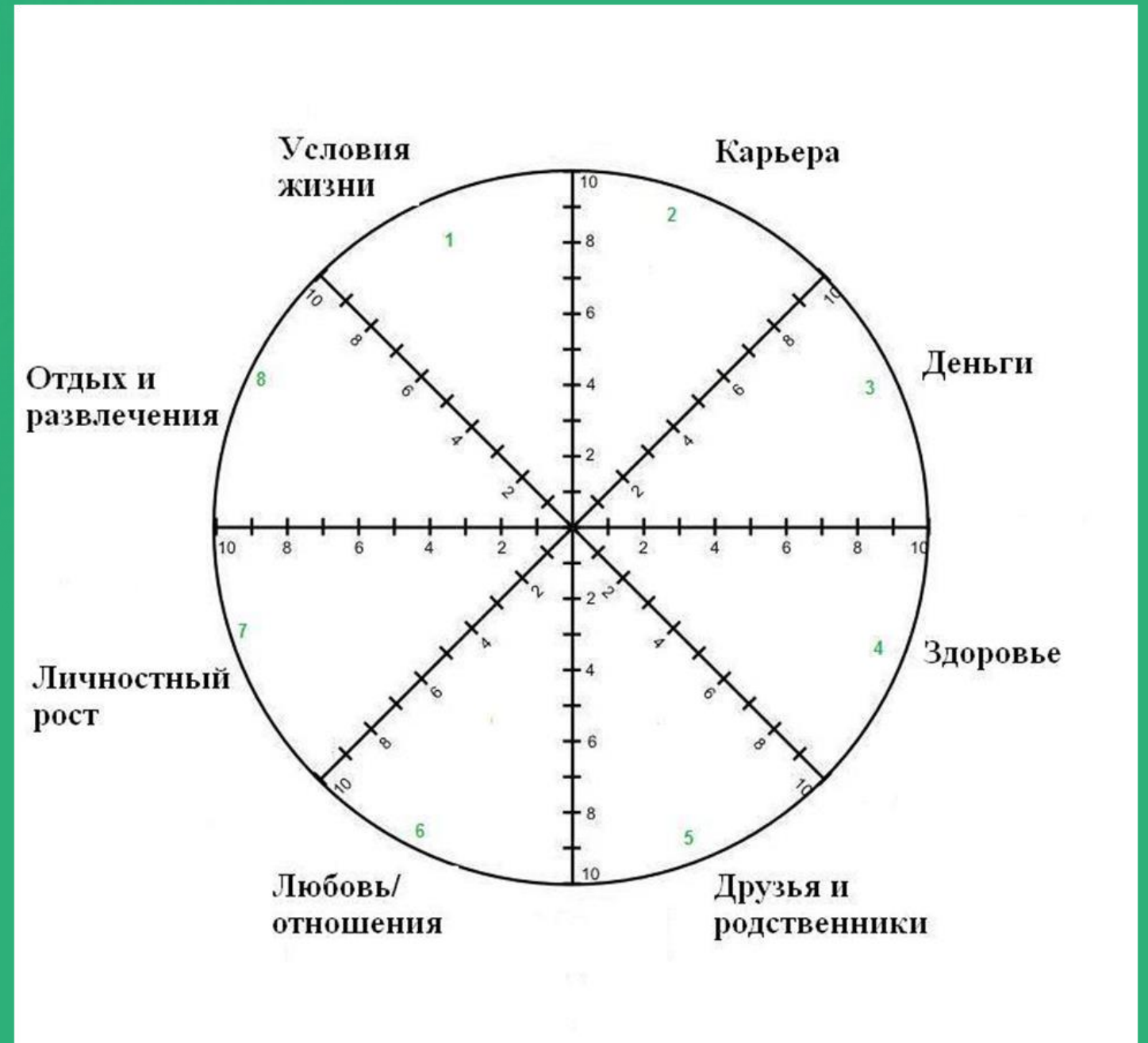
3

Спонтанная
доброта

Перед сном



Колесо баланса





Нет правильного ответа, сколько часов вы должны работать.

Важно следить за своим физическим и психическим состоянием, а не пытаться копировать чужие модели поведения



Список литературы для самостоятельного изучения

1. Питер Брегман «Эмоциональная смелость»
2. Катерина Ленгольд «Просто космос»,
3. Марк Форстер «Сделай это завтра»
4. Татьяна Мужичкая «Теория невероятности»,
«Брат, давай и наслаждаться»



Благодарю за внимание!



Свяжитесь с нами

info@eduregion.ru
eduregion.ru

petrovam@mail.ru
sait.ru