

# Способы преодоления профессиональной деформации


## Покидание зоны комфорта

Подготовила студентка 1 курса

Лешина Анна

ОРМ-Б-О-Д-2019-1

Москва, 2020 год



**Зона комфорта** — это состояние психологической защищенности, когда стабильность и уверенность в завтрашнем дне позволяют не прикладывать сверхусилия для достижения целей.

# Зона комфорта не позволяет развиваться, меняться и двигаться вперёд



# Выйти из зоны комфорта способен далеко не каждый человек

Большинство людей не осознает, что удобная стабильность зоны комфорта не дает ощутить полноту жизни и получать от нее по максимуму.



# Новые знания



Новые знания расширяют человеческий кругозор, его мировоззрение меняется в процессе обучения. Это помогает воспринимать мир, людей, события с другой стороны, так как восприятие трансформируется с усвоением нового.

# Увлечения и хобби

Хобби, в первую очередь, это увлечение и любимое занятие, которое благотворно влияет на психологическое и физическое состояние человека, помогает отвлечься от проблем и максимально отдохнуть.



# Вывод:

Если человек нацелен на достижение результата, выход из зоны комфорта – самое важное условие, потому что жизнь вполсилы не приносит счастья.



**Спасибо за внимание!**