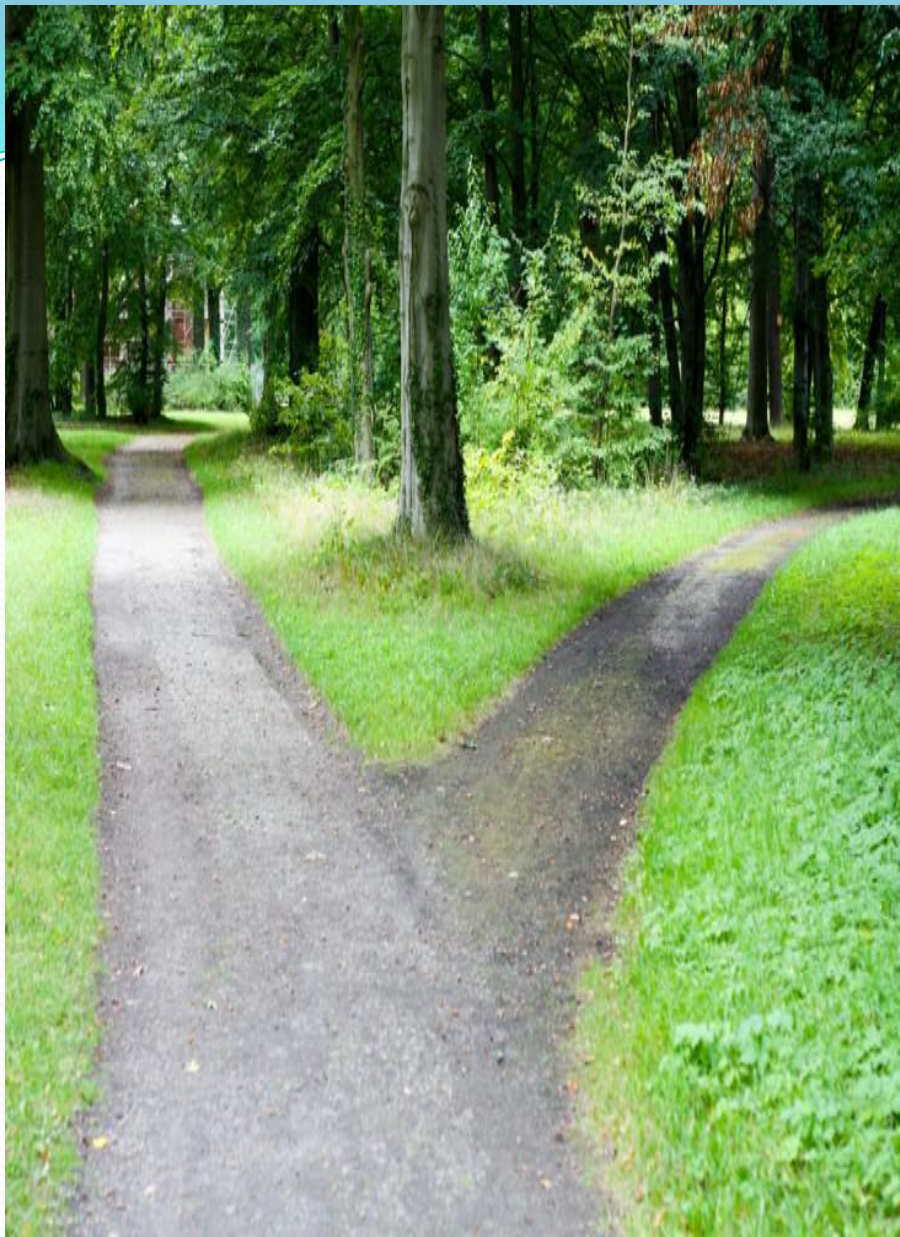


# Изменить себя, не изменяя себе





- Изменения – основная константа нашей жизни.
- Порой – способ выжить в изменяющейся среде (когда изменение – ответ на внешнюю угрозу). Порой – способ обогнать всех (когда изменение – возможность). Но всегда изменение – способ быть и оставаться живым. Тот ветер перемен, который не дает застояться. Который иногда оказывается штормовым. Но всегда – дует ли он в спину или в лицо, – он всегда энергия.



1.

## Поддерживать готовность к переменам



- Подставляйте лицо ветрам, хотя бы иногда – держите окно и двери открытыми.
- Есть такой тест: «Представь себе, что ты живешь один, в лесу. И ты не ждешь никого в гости. И вот все тропинки занесло снегом. Будешь ли ты чистить дорожки?» Важна сама готовность к переменам.
- Важно внимание к «слабым сигналам» изменений: недовольству самим собой, практикам коллег, друзей, конкурентов.



● **2. Учиться у лучших:**  
нарабатывайте  
совокупность методов,  
которые провоцируют  
ваше изменение.

● **3. Инвестировать в  
свое развитие:** и здесь  
инвестиции временем  
даже важнее  
инвестиций деньгами.



#### **4. Создать сеть**

**поддержки:** создайте собственную сеть поддержки, не бойтесь просить о помощи.



#### **5. Найти смысл**

**изменений:** каждое изменение в жизни воспринимайте как шанс и возможность. Начать делать и понимать что-то новое.



- **6. Сохранять верность себе:** меняясь, будьте внимательны к своим границам. Выходите из зоны комфорта, живите в зоне развития, но будьте аккуратны с экспериментами в зоне опасности.
- **7. Ставить конкретную цель:** сформулируйте конкретную цель, пусть небольшую, но измеримую. В деньгах, в километрах, в минутах.





**8. Упражняться в новом:** каждый день или разумная регулярность. И простой измеритель – например, 10 минут на собственное здоровье, но каждый день.

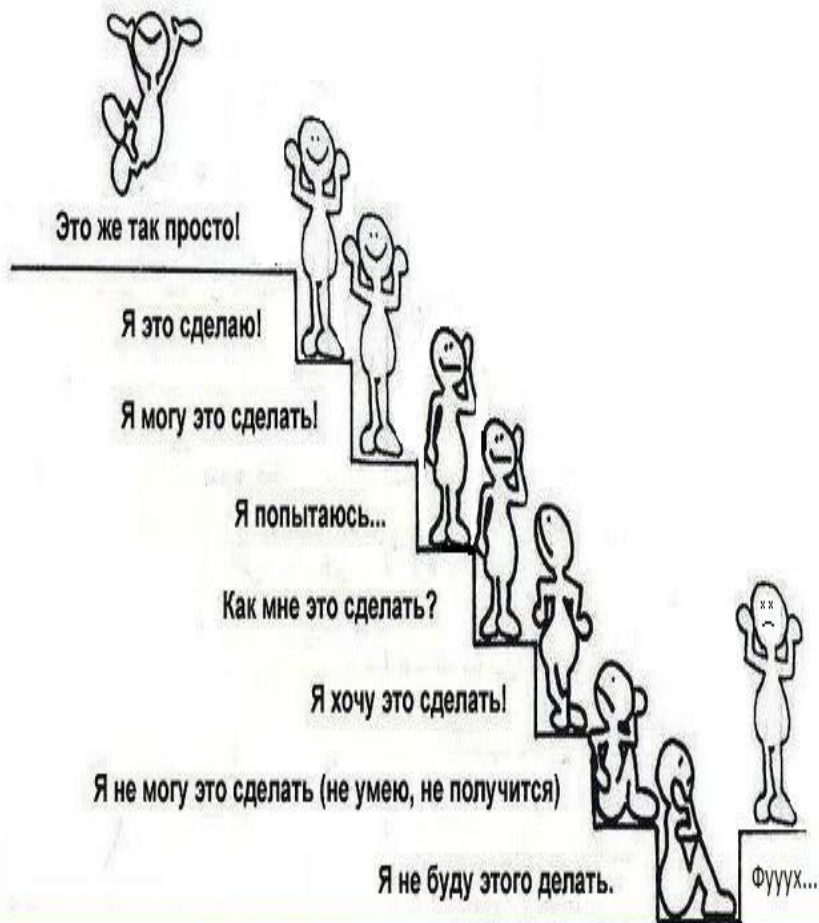


9. **Не отступать: сожгите мосты,**  
сделайте первый необратимый шаг. Легче всего это сделать, рассказав об этом всем.
10. **Создавать свои правила:** найдите свою игру и сделайте ее новой привычкой, новым способом переживания удовольствия.



# Я ВСЕ МОГУ!

- **Эмоциональная регуляция**  
Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания? Наиболее доступным в качестве профилактических мер является **использование способов саморегуляции и восстановления себя**. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.



**Естественные способы регуляции организма.** Интуитивно используются многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

**Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.**



# Качества, помогающие избежать профессионального выгорания

- Хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни); высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.
- Опыт успешного преодоления профессионального стресса; способность конструктивно меняться в напряженных условиях; высокая мобильность; открытость; общительность; самостоятельность; стремление опираться на собственные силы.
- Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности – как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.



Спасибо за внимание.

