

A top-down view of a white desk with various items: a green plant in a grey pot at the top left, a spiral-bound notebook at the top center, a pair of glasses at the top right, a black pen at the middle right, a smartphone at the bottom right, and a white mouse at the bottom right. A tablet is partially visible on the left side.

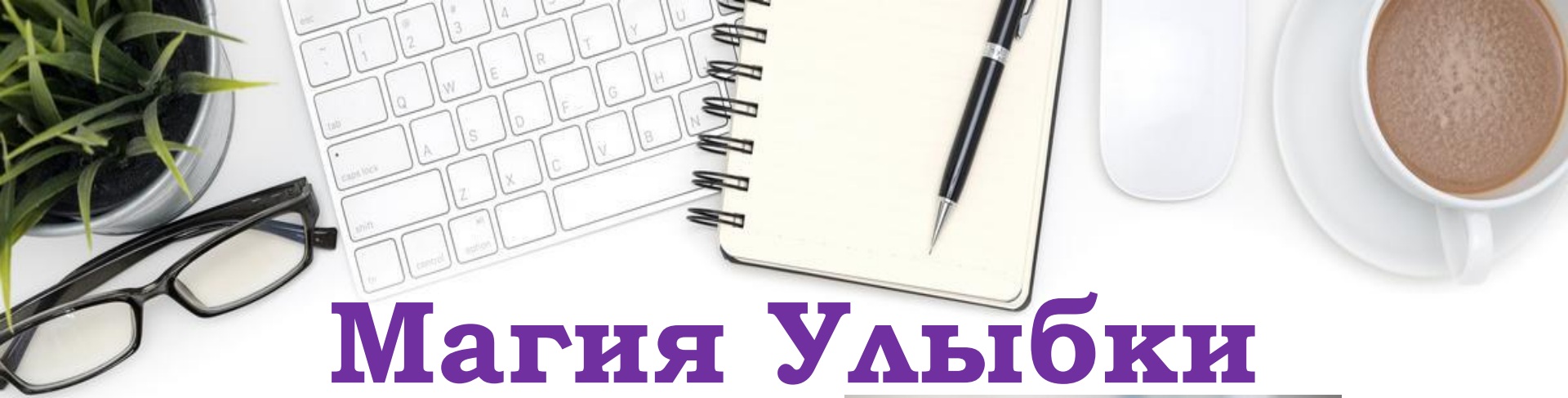
# Как управлять, если все клетки: **НЕРВНЫЕ!!!**

**Седухина Н.В., зам.зав. по ВМР и  
Подгорных Ю.П., старший воспитатель  
МАДОУ «ЦРР-детский сад № 13»**

**На управленце лежит  
то ВСЁ,  
что лежит на Вас!**

**Как справиться  
с «базой»?**



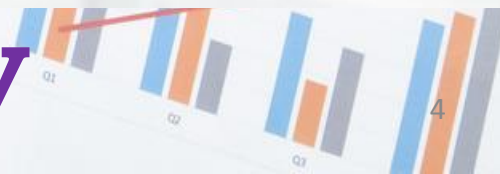


# Магия Улыбки





**Улыбнуться соседу**





**Мозг работает хорошо – делаем мозг счастливее!**

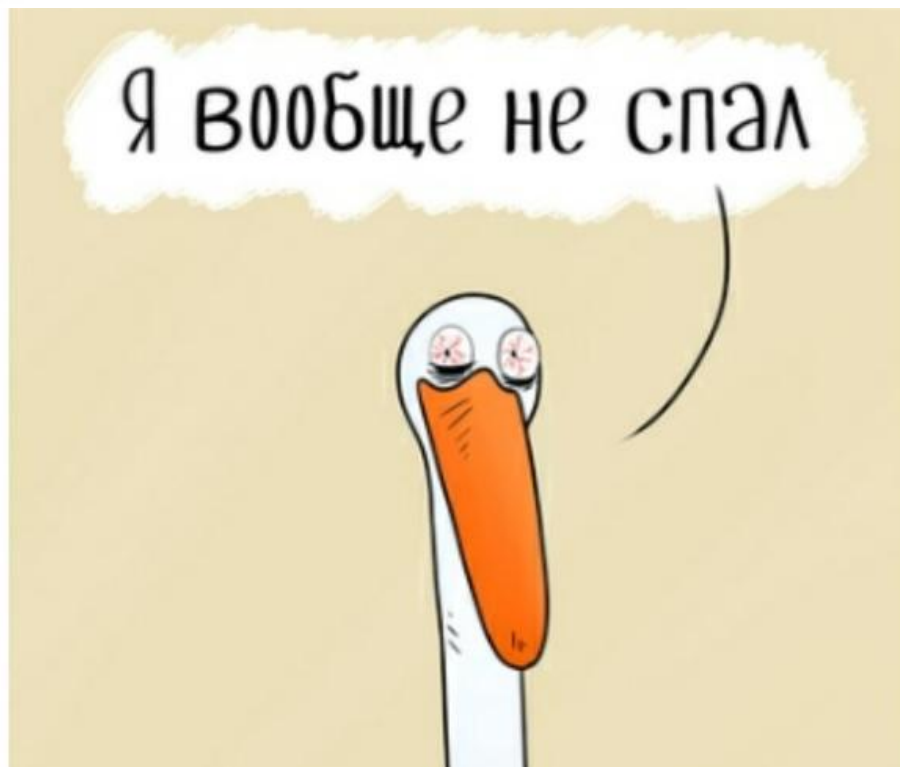


# Победа без проигрыша!

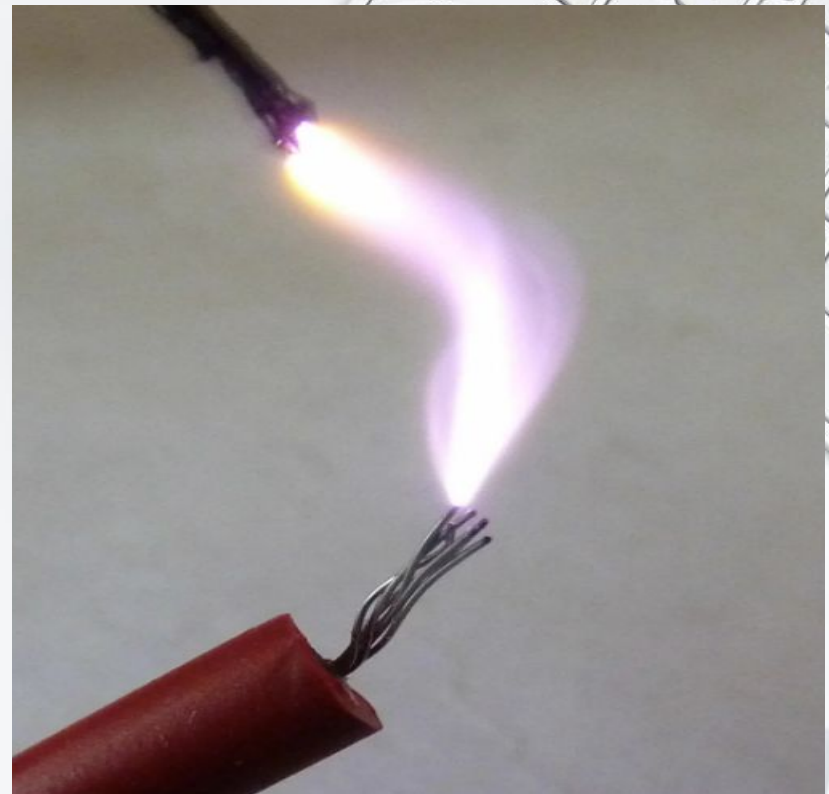




# Жалобы и хвастовство



# Электрическая разрядка







# Язык Жирафа – Язык Шакала



# Время любить себя!

- Создай собственное пространство
- Выделяй время для себя
- Ухаживай за своим телом
- Позволь себе заниматься тем, что хочешь
- Позволь себе шоппинг
- Окружай себя романтикой
- Делай себе подарки





**Не избегайте  
физической активности.**



# Попробуйте «заякориться»

Установка голосом:

«Все хорошо, катастрофы нет»,

«Я в норме»,

«Я не боюсь»





**Работайте с дыханием.**





**Выбрасывайте  
реакцию вовне.**



# Управленческие качели:

**Управляй**

*– с душой!*

**Созидай**

*– с удовольствием!*

**Побеждай**

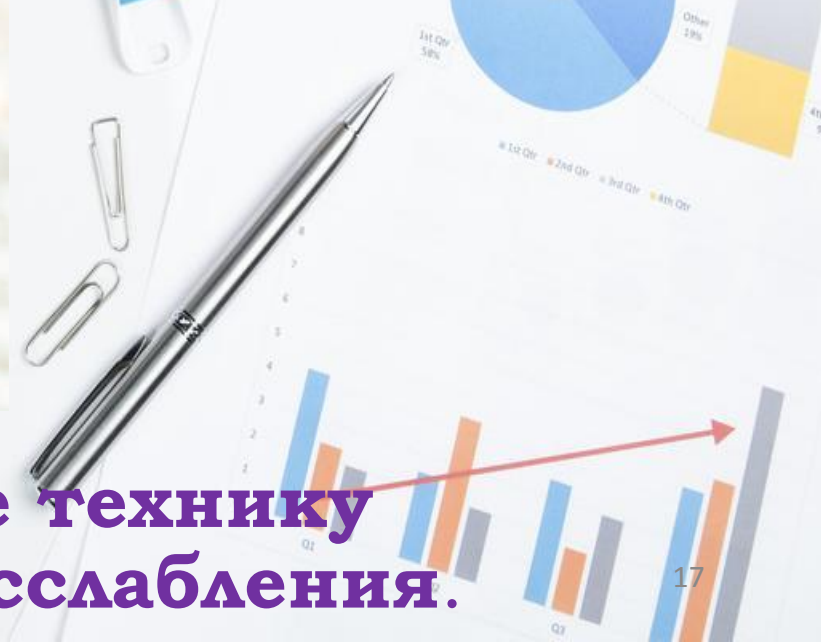
*– безусловно!*





**Медитируйте.**





**Попрактикуйте технику  
напряжения и расслабления.**



**Совершайте каждый день 12187 шагов.**

**Просматривайте сайт: [Здоровье.ru](http://Здоровье.ru)**

**Используйте «Метод экспрессивного письма Пеннебейкера».**

**Сила благодарности – ниже уровень стресса.**

*Будьте  
добры к себе*



A blurred photograph of a modern office hallway. The hallway has a polished floor, white walls with framed pictures, and a long orange reception desk on the right. The ceiling is bright with recessed lighting. The text "Благодарим за внимание" is overlaid in the center in a bold, dark blue font.

**Благодарим  
за внимание**