A top-down view of a white desk with various items: a green plant in a grey pot at the top left, a spiral notebook at the top center, a pair of glasses at the top right, a tablet at the bottom left, a pen at the bottom center, a smartphone at the bottom right, and a keyboard at the very bottom. The text is centered on the desk.

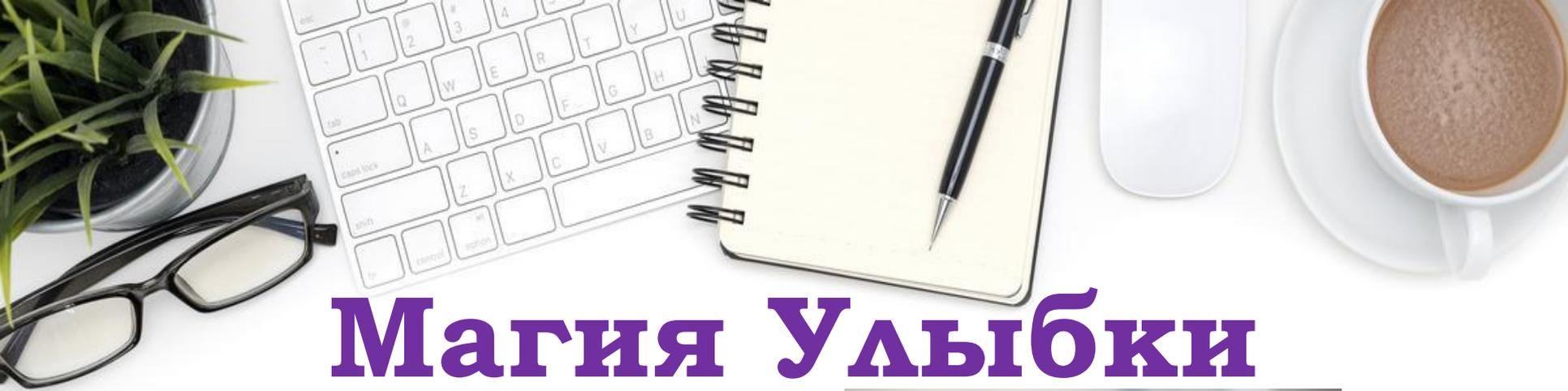
Как управлять, если все клетки: НЕРВНЫЕ!!!

**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!

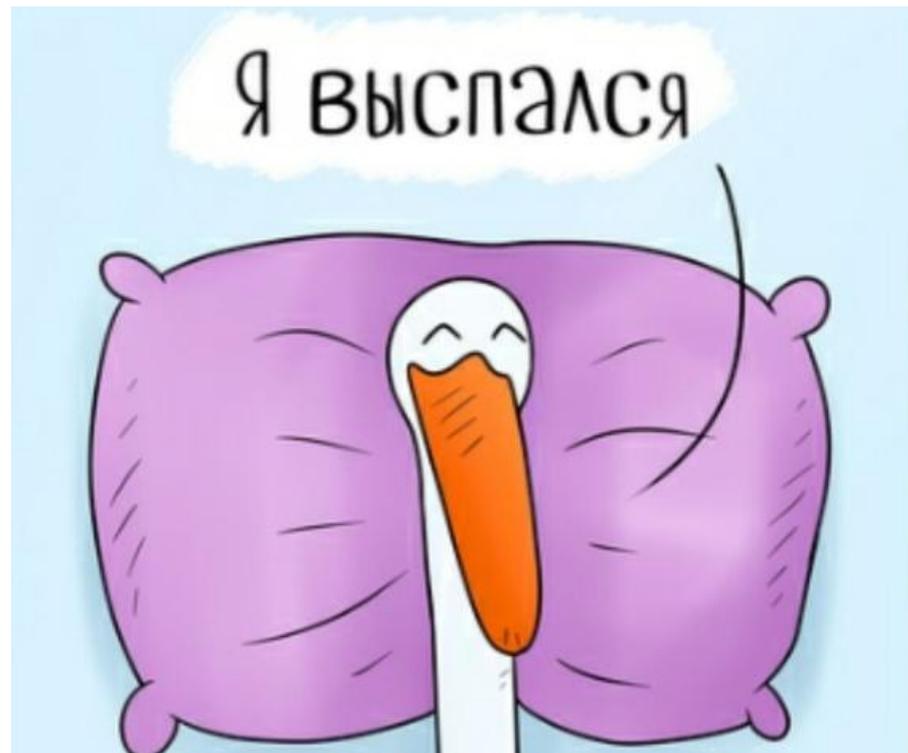


Победа без проигрыша!

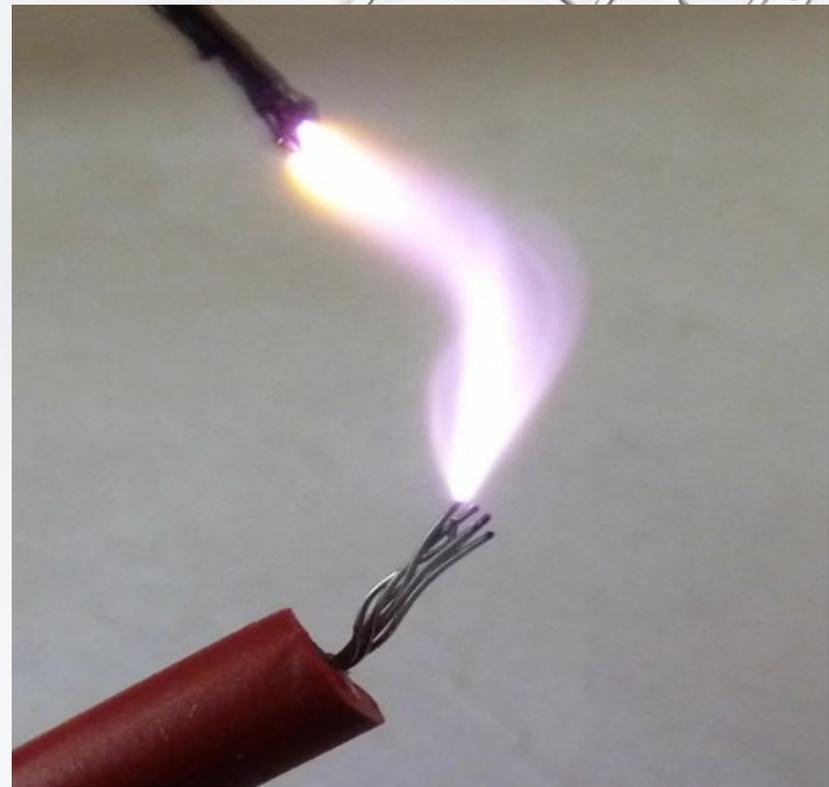




Жалобы и хвастовство



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!

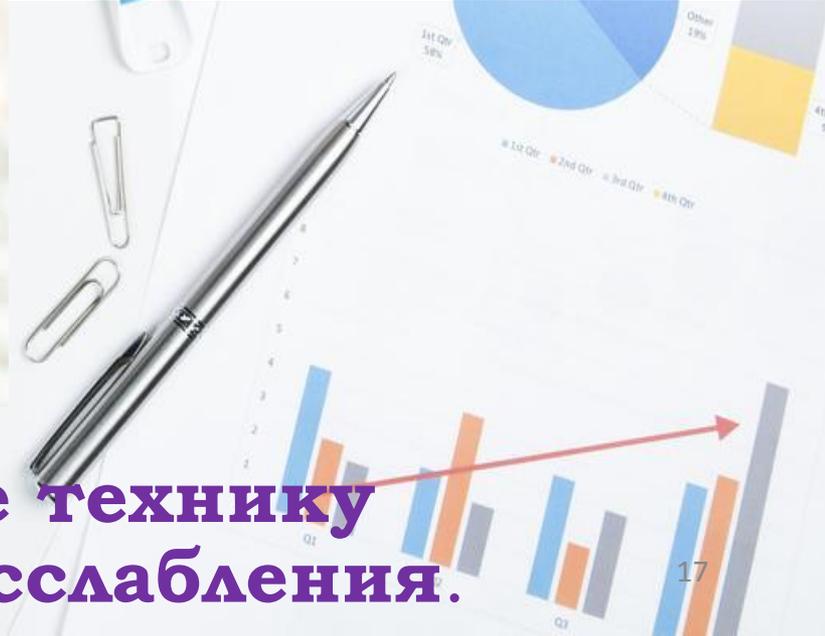
Побеждай

– безусловно!





Медитируйте.



**Попрактикуйте технику
напряжения и расслабления.**



Совершайте каждый день 12187 шагов.

Просматривайте сайт: Здоровье.ru

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**