

**МБУ ДО ДЮЦ «Калейдоскоп»
клуб «Орфей»**

**Популовских Майя Геннадиевна,
социальный педагог**

**«Ресурсное состояние: способы
как войти и оставаться в нем»**

Что такое ресурсное состояние?

- ❖ физическое здоровье;
- ❖ заинтересованность;
- ❖ эмоциональная стабильность;
- ❖ мотивация;
- ❖ время.

При отсутствии одного из них все успевать, быть энергичными становится на порядок сложнее

Виды ресурсных состояний

В психологии описано два основных вида:

- Физическое
- Психологическое

Способы входа в ресурсное состояние■

- 1.** «Бросить якорь»
- 2.** Моделируйте
- 3.** Восполняйте физические ресурсы
- 4.** Ставьте цели
- 5.** Задавайте вопросы
- 6.** Действуйте

Техники ресурсного состояния

В психологии есть способы создания ресурсного состояния в любой нужный момент. Вот некоторые из них:

- 1.** Личные тренинги
- 2.** Заготовки для дел
- 3.** Отложенные дела
- 4.** Биоритмы
- 5.** Минимизация ошибок и провалов
- 6.** Общайтесь с единомышленниками.

И еще один способ, как войти в ресурсное состояние – фиксируйте даже маленькие успехи, хвалите и поощряйте себя.

Как пополнить ресурс

Для начала выясните, что его истощает. Вариантов много:

Сюда можно добавить дела, которые не приносят никакой пользы, например, просмотр телевизора или бесцельное блуждание по просторам интернета.

Хорошо восполняет растроченные ресурсы творчество.

Итак, ресурсное состояние – это когда достаточно сил, энергии, средств, мотивации для достижения любой цели. Невозможно всегда в нем находиться. Но есть способы войти в него тогда, когда это действительно нужно. Запоминайте яркие впечатления, ощущения и эмоции. Возвращайтесь к ним, когда кажется, что силы на исходе. Ставьте большие и маленькие цели. И, конечно же, хвалите себя за успех. Это поможет уверенно идти вперед к результатам.

Спасибо за внимание!