Школа
Эмоционального
Интеллекта

Эмоциональная устойчивость

Современная наука о поведении
для практического применения

О ПРЕПОДАВАТЕЛЕ

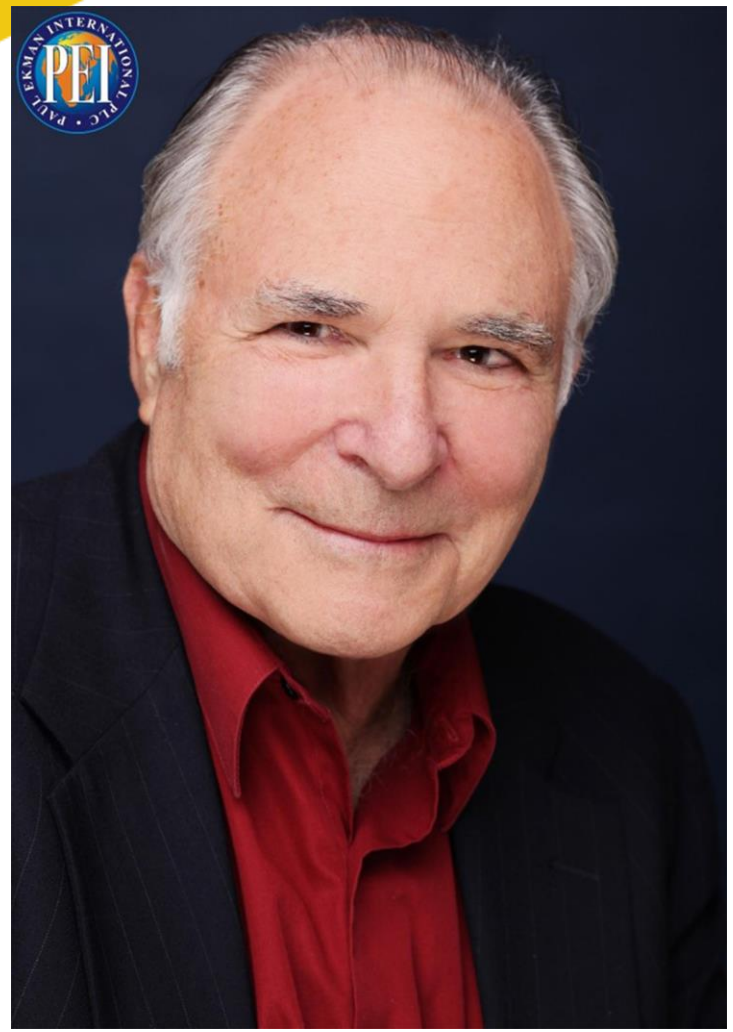
Олег Калиничев:

- Эксперт в области эмоционального интеллекта, распознавания обмана и поведенческого анализа.
- Единственный в России аккредитованный тренер Paul Ekman Group
- 15+ лет практического управленческого опыта в крупнейших российских и международных компаниях.
- Преподаватель эмоционального интеллекта в «Высшей школе системного инжиниринга МФТИ».
- Создатель «Школы эмоционального интеллекта» www.ei-school.ru
- Автор он-лайн тренажеров по развитию эмоционального интеллекта на платформе www.wikium.ru. Более 5000 пользователей.
- Профессиональный коуч ICF (Международная Федерация Коучинга)

Клиенты:

Deloitte. Ростелеком интерфакс INTERFAX РОСНЕФТЬ QIWI accenture МФТИ ВЫСШАЯ ШКОЛА СИСТЕМНОГО ИНЖИНИРИНГА EY IFC ПРОСВЕЩЕНИЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО СБЕРБАНК Всегда рядом GE ВТБ Мир без преград. Группа ВТБ Coca-Cola

ПОЛ ЭКМАН



50 ЛЕТ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
Открыл микровыражения лица, разработал систему FACS для точного измерения лицевых движений

ТОП 100 САМЫХ ВЛИЯТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ В МИРЕ
Time Magazine, 2009

ТОП 100 САМЫХ ВЛИЯТЕЛЬНЫХ ПСИХОЛОГОВ XX И XXI ВЕКА
И обладатель многочисленных наград за вклад в науку

АВТОР 15 КНИГ И 170 НАУЧНЫХ РАБОТ И ПУБЛИКАЦИЙ
В том числе в со-авторстве с Далай-Ламой

ЛУЧШИЙ В МИРЕ «ЖИВОЙ ДЕТЕКТОР ЛЖИ»
Forbes

КОНСУЛЬТАНТ МНОГИХ СПЕЦСЛУЖБ
Включая ЦРУ, ФБР, Скотланд-Ярд

ЗАДАЧИ НА СЕГОДНЯ

- Объяснить как работает психология эмоций и стресса
- Дать практические инструменты для работы с негативными эмоциями
- Дать инструменты для развития эмоциональной устойчивости

«Как у вас дела?»

«Какое настроение у вас?»

https://t.me/kalinichev_school

ЭМОЦИИ – ЭТО…

Эмоции:

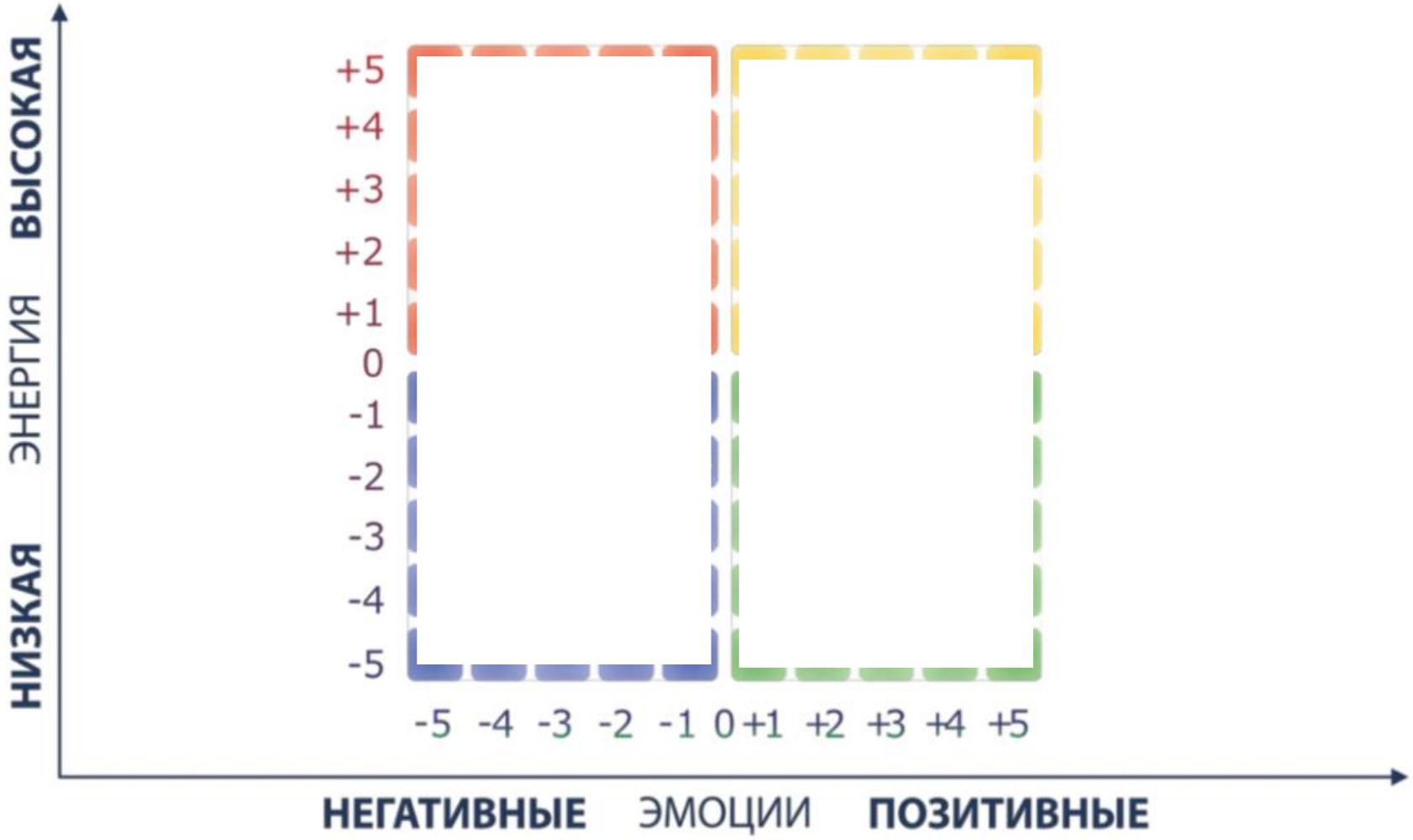
*“Помогают справляться с ситуациями, **важными** для нашего благополучия… **не думая.** ”*

(Пол Экман. Интервью с Дэном Гоулманом)

ЭМОЦИИ И НАСТРОЕНИЯ

В чем разница?

ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ



ПОНИМАНИЕ ЭМОЦИЙ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МОЗГ

Неокортекс
(30 млрд. нейронов)

Лимбическая система
(~ 150 «?»)

Рептильный мозг
(4F)

ЭМОЦИИ

- Эмоция (лат. Emovere – двигать, потрясать)
- Два вектора (к – от)

- Функции эмоций:
  - Отрицательных
  - Положительных

- Стратегии выживания и жизни

УПРАЖНЕНИЕ

Опишите «обычное» поведение и личные качества человека, который «**выживает**».

Какой он - ?

УПРАЖНЕНИЕ

Опишите поведение и личные качества человека, который «**живет**».

Какой он - ?

ОЦЕНИТЕ УРОВЕНЬ СТРЕССА

Оцените свой уровень стресса:

1. Рабочего (1-10)
2. Личного (1-10)

Что приводит к стрессу?

Какие эмоции типичны в стрессе?

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс – (от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») — совокупность адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных ***факторов–стрессоров*** (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Эустресс

от др.-греч. εὖ- «хорошо»

Положительный стресс, который мобилизиует ресурсы организма.

Дистресс

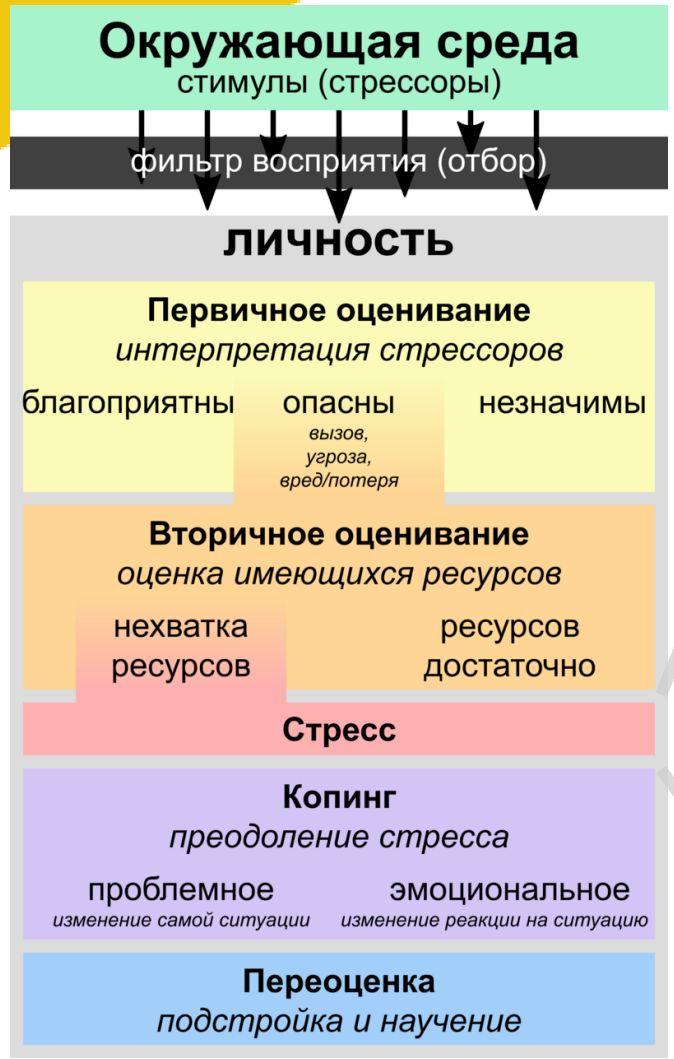
от др.-греч. δυσ «потеря»

Отрицательный стресс, который истощает организм и приводит к различным заболеваниям.

Факторы, способствующие переходу стресса в дистресс:

- Негативный прогноз ситуации, нехватка информации, чувство беспомощности
- Чрезмерная сила стресса
- Большая продолжительность стрессорного воздействия, приводящая к истощению адаптационного ресурса

РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

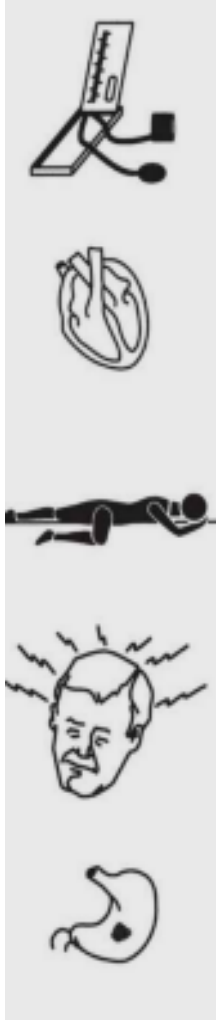


*Ричард Лазарус. «Психологический стресс и процесс совладания с ним»

Временный эффект:

- Повышение кровяного давления
- Учащение пульса
- Рост беспокойства
- Увеличение желудочной и кишечной моторики
- Увеличение скорости обмена веществ

Хронический эффект:



- Гипертония
- Сердечная недостаточность
- Инсульт
- Тревожные расстройства
- Язва желудка

СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

Как узнать человека с хроническим стрессом?

СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

При хроническом стрессе режим бежать-сражаться включен постоянно. Очень важно уметь замечать признаки в себе и других. У каждого будет свой уникальный паттерн признаков и симптомов.

Изменения в поведении:

- Вспыльчивость и агрессивность
- Не способность расслабиться
- Работа из дома/отпуска
- Самосожаление
- Нецензурная лексика
- Повышенное потребление алкоголя/курение
- Изменения в питательных привычках
- Потеря чувства юмора
- Повышенная эмоциональность и слезливость
- Делание из мухи слона
- Запущенный внешний вид
- Снижение/рост сексуального влечения
- Депрессия
- Проблемы со сном

Изменения в эффективности:

- Трудность с концентрацией
- Неспособность приоритезировать
- Откладывание дел
- Снижение воли, уход от принятия решений
- Снижение уверенности в себе
- Циничность и изоляционизм
- Замыкание в себе
- Игнорирование усилий/успехов других
- Снижение качества работы
- Абсентизм
- Изменение отношения к политикам и процедурам
- Проблемы с контролем времени
- Низкая производительность

СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

Физические изменения:

- Головные боли
- Бруксизм (сжатие челюстей)
- Сжатие кулаков
- Морщины беспокойства на лбу
- Беспокойные ноги/руки
- Кусание губ, ногтей
- Трясущиеся руки
- Хроническая усталось/апатичность
- Экзема/псориаз
- Боли в суставах и спине
- Проблемы со здоровьем
- Сексуальные проблемы
- Нежелание вставать с утра
- Проблемы со стулом
- Ночные кошмары
- Бессонница

Эмоциональные изменения:

- Чувство напряжения, злости
- Нетерпеливость по малейшему поводу
- Готовность разразиться слезами
- Панические атаки в неопасных ситуациях
- Чувство угрозы без повода
- Чувство вины и извинения без повода
- Мания преследования
- Ощущение бессилия
- Навязчивые идеи
- Вредные привычки/пристрастия
- Депрессия

СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

Надпочечники вырабатывают адреналин и норадреналин (усиливает и учащает сердечные сокращения, повышает давление, расширяет зрачки, регулирует углеводный обмен, сужают просветы бронхов, изменяют уровень сахара в крови), кортизол (регулятор углеводного обмена)

В покое – выделяют небольшое количество. В стрессе – выделение резко повышается.

Вырабатывают пептиды, выполняющие регуляторную функцию в центральной нервной системе и желудочно-кишечном тракте.

СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

Признаки истощения надпочечников:

- Сложнее вставать по утрам
- Нужно больше времени на выполнение рутинной работы
- Забывчивость
- Нужен чай, кофе, др.стимуляторы для поддержания работоспособности
- Снижение сексуального влечения
- Чувство усталости и низкая энергия даже после долгого сна
- Слабая имунная система
- Беспокойность, раздражительность, нетерпеливость
- Желание поесть соленого оили сладкого

Что делать?

- Смеяться чаще
- Делать маленькие перерывы и ложиться
- **Расслабление!**
- Регулярное питание
- Физическая активность
- Рано ложиться спать
- Спать по 7-8 часов каждый день

Диета: Необработанные углеводы (цельнозерновые), орехи и семечки, грецкий орех, оливковое масло, лен, рыбий жир (омега 3)
Фрукты, вода, зелень, салаты, рыба.

Избегать: Сахара, кофеин, алкоголь, курение, газированные напитки, транс жиры, фаст-фуд полуфабрикаты, избыток животного белка

СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

Основные стратегии управления стрессом:

1 ПРЕВЕНТИВНЫЕ

- Физическая нагрузка
- Правильное питание
- Тайм-менеджмент
- Эффективная коммуникация

2 РАССЛАБЛЕНИЕ

- Медитация
- Дыхание
- Работа с телом
- Визуализация

3 РАБОТА С УБЕЖДЕНИЯМИ

- Зона комфорта
- Ценности и установки
- Ошибки мышления
- Оптимизм и пессимизм

4 РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ

- Эмоциональный интеллект
- Управление гневом
- Работа с тревогами и беспокойством

СОН – ГЛАВНЫЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

- Накопление и восстановление энергии
- Оптимально 7-8 часов каждый день
- Две фазы: быстрая и медленная

Стресс нарушает естественные биоритмы и меняются циклы сна. Организм не может эффективно сохранять и восстанавливать энергию. Это усиливает стресс и образуется «замкнутый круг».

Медленный:

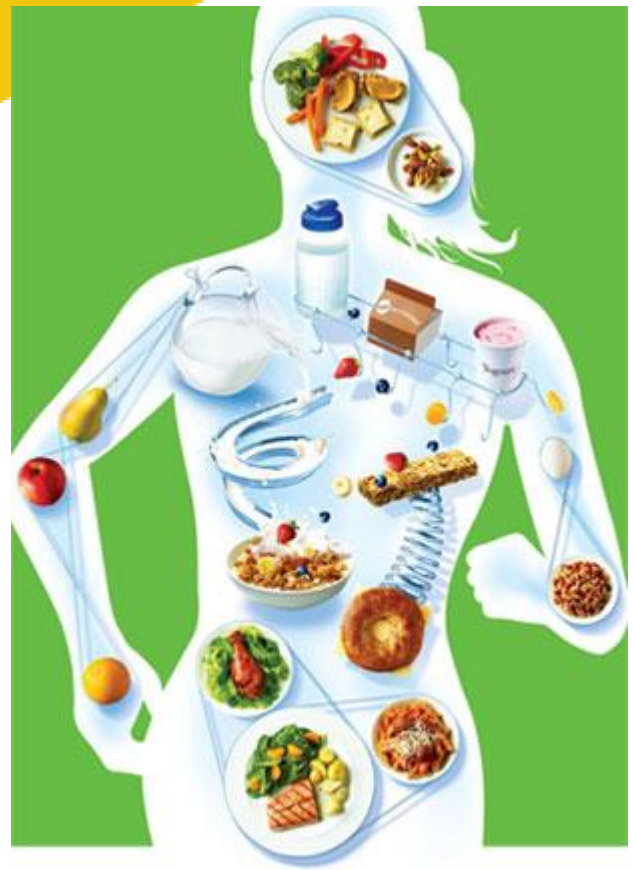
- 4 фазы (дремота, легкий сон, умеренно глубокий, глубокий сон)
- ~ 90 мин. К утру сокращается.
- 70-80% всего сна
- Восстановление энергозатрат (физиологический отдых)

Быстрый:

- REM (БДГ)
- ~ 10-20 мин. Увеличивается до 60 мин.
- Сновидения
- Высокая активность мозга
- Переработка информации
- Легче просыпаться

30 мин послеполуденный отдых-дрема снижает риск сердечного приступа на 37%

ПИТАНИЕ



Исследования показывают:

- 30-40% раковых заболеваний можно предотвратить с помощью диеты
- Из ТОП 10 причин смерти, 8 связаны с плохим питанием
- Диабет 2 типа и сердечная недостаточность связаны с ожирением
- 60% смертей по всему миру связаны с плохой диетой, употреблением в пишу большого количества жиров, соли и сахара.

ВОДА

Вода и кислород – наиболее важные вещи для организма.

Рекомендации:

- Пить 2 литра воды в день (равномерно)
- Начинать день с большого стакана воды
- Если хотите выпить кофе или алкоголя – добавьте большой стакан воды
- Если болит голова – выпейте большой стакан воды. Если боль от дегидрации она пройдет через 20 мин.
- Если ощущаете чувство голода между приемами пищи -возможно это недостаток жидкости.
- Если вы хотите пить – Вы УЖЕ обезвожены. Не дожидайтесь этого, пейте воду регулярно.

Обезвоживание – причина номер 1 дневной усталости.
Легкая дегидрация снижает метаболизм на 3%
Снижение воды на 2% ухудшает краткосрочную память, проблемы с арифметикой и способностью фокусироваться.

Стимуляторы такие как чай и кофе, алкоголь – обезвоживают организм. А в периоды стресса люди часто повышают их потребление.

Признаки обезвоживания:
Головные боли, лишний вес, алергии, повышенное давление, вспучивание. Моча резко желтого цвета с сильным запахом.

ПИТАНИЕ

Преимущества здорового питания:

- Оптимальное здоровье
- Сильная иммунная система
- Естественный вес тела
- Обилие энергии
- Концентрация и ясность мышления
- Стабилизация гормонов и перепадов настроения

В периоды стресса возрастает потребление фаст-фуда, переедания, потребления кофе и алкоголя, шоколада. Это не делает организму лучше, а создает еще больший стресс.

Организму надо работать еще интенсивнее, использовать воду чтобы вымывать токсины что приводит к обезвоживанию.

Советы:

Пить много качественной воды (2 литра в день).
Снизить потребление мяса в сторону рыбы и растительных белков
Снизить или убрать кофе, табак, алкоголь, сладости
Есть больше сырых овощей и салатов, меньше полуфабрикатов. 70% всей еды должна быть растительной/салаты
Умеренное потребление молочных продуктов

Изменение пищевых привычек – длительный процесс. Маленькие шаги позволят делать медленные и постепенные изменения.

Отмечайте как меняются пищевые предпочтения и желание съесть вкусненькое постепенно уходит.

Отмечайте как изменяется энергия.

СПОРТ

Физические нагрузки улучшают способность организма справляться со стрессом и снимают напряжение.

Упражнения должны быть регулярными.

Необходим микс аэробных и силовых нагрузок, а так же растяжка.

Упражнения высвобождают эндорфины что заставляет чувствовать себя хорошо и убирает фокус с проблем и беспокойств в сторону.

Выберите тот вид физической активности который Вам подходит и доставляет удовольствие (танцы, бег, плавание, лыжи, аэробика, йога, велоспорт, и тд).

Начните с малого, но занимайтесь регулярно. Когда это станет привычкой, от этого сложно будет отказаться. В зрелом возрасте поможет поддерживать бодрость.

СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

Основные стратегии управления стрессом:

1 ПРЕВЕНТИВНЫЕ

- Эффективная коммуникация
- Физическая нагрузка
- Правильное питание
- Тайм-менеджмент

2 РАССЛАБЛЕНИЕ

- Медитация
- Дыхание
- Работа с телом
- Визуализация

3 РАБОТА С УБЕЖДЕНИЯМИ

- Зона комфорта
- Ошибки мышления
- Ценности и установки
- Оптимизм и пессимизм

4 РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ

- Эмоциональный интеллект
- Управление гневом
- Работа с тревогами и беспокойством

РАССЛАБЛЕНИЕ

Сон

Дыхание

Мышечное расслабление

Медитация

Визуализация

Юмор

МЕДИТАЦИЯ

Намерение
Уменьшить стресс
Улучшить самочувствие

Внимание
Сконцентрироваться
Успокоиться
Войти в поток

Подход
Добрый
Заинтересованный

Когнитивный процесс
Размышление
Беспокойство
Фантазирование

СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

Основные стратегии управления стрессом:

1 ПРЕВЕНТИВНЫЕ

- Эффективная коммуникация
- Физическая нагрузка
- Правильное питание
- Тайм-менеджмент

2 РАССЛАБЛЕНИЕ

- Медитация
- Дыхание
- Работа с телом
- Визуализация

3 РАБОТА С УБЕЖДЕНИЯМИ

- Зона комфорта
- Ошибки мышления
- Ценности и установки
- Оптимизм и пессимизм

4 РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ

- Эмоциональный интеллект
- Управление гневом
- Работа с тревогами и беспокойством

УБЕЖДЕНИЯ

Убеждения – это субъективные мысли человека (не обязательно являющиеся фактом) об устройстве и функционировании мира.

Играют важнейшую роль в управлении стрессом, т.к. **влияют на то, как мы воспринимаем ситуацию и что думаем о способах ее решения.**

Ограничивающие

- «Без труда не вытащишь рыбку из пруда»
- «Человек-человеку волк»
- «Я никогда не научусь петь»

Развивающие

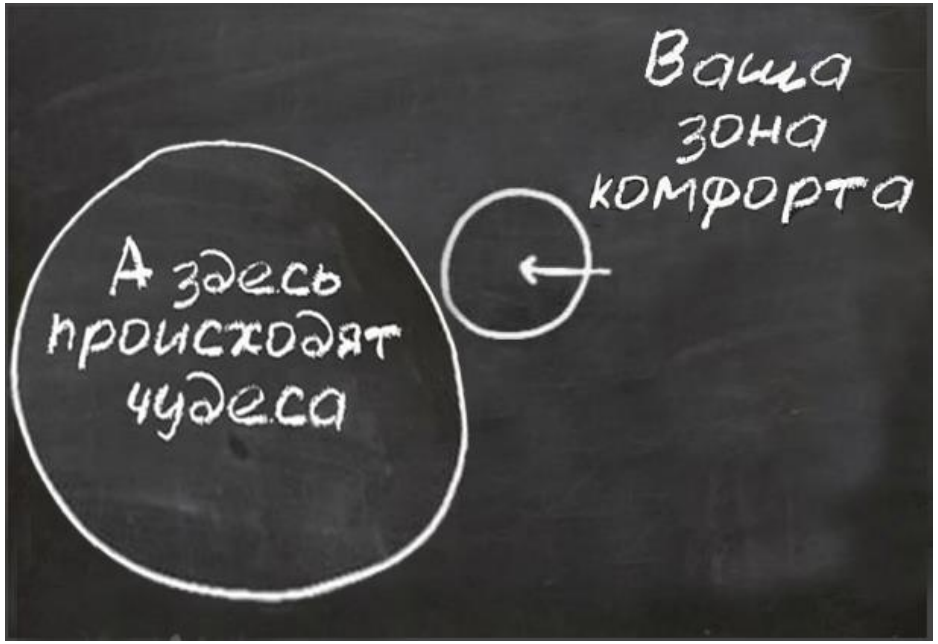
- «Каждый сам кузнец своего счастья»
- «Под лежачий камень вода не течет»
- «Нет худа без добра»

ЗОНА КОМФОРТА

- **Зона комфорта** – это там где вы полностью компетентны
- Когда есть **потребность** выйти из нее, многие люди реагируют с сопротивлением. Чаще всего потому, что **боятся неудачи**.

ФОРМУЛА СТРЕССА:

Размер зоны комфорта + Сопротивление изменениям = СТРЕСС



ОШИБКИ МЫШЛЕНИЯ

«Должен»	«Могу, хочу, выбираю» и т.п
Преувеличение	Если проблема большая, ее нужно разбить на маленькие, управляемые части
Быстрые выводы	Кто сказал что это так? Какие есть доказательства?
Обобщения	Если так случилось однажды - не значит будет всегда
Гипертрофирование	Рационализировать риски
«Все или ничего!»	Нет черного и белого. Есть оттенки
Само-осуждение	Не брать ответственность за других
Персонализация	Разделять «ситуацию» и «человека»
«Чтение мыслей»	Уточняйте факты
Перфекционизм	Идеала не существует. Хорошо сделанная работа – да.
Выбор негативного и игнорирование позитивного	Соблюдать баланс «черного и белого»

МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ

УСТАНОВКА НА РОСТ*

УСТАНОВКА НА ДАННОСТЬ

«YET»

Приводит к тому, что:

- Воспринимают неудачи и ошибки, как как нормальную часть процесса обучения и возможности для развития.
- Чувствуют себя способным достигать целей.

«NOW»

Приводит к тому, что:

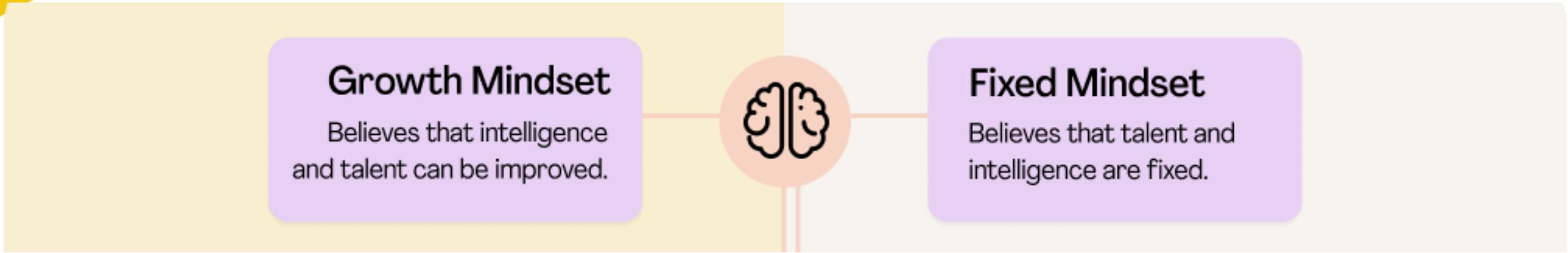
- Скрывают недостатки и ошибки и стыдятся неудач.
- Легко сдаются и не имеют мотивации стремиться к цели и достигать ее

***Carol Dweck**

МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ

УСТАНОВКА НА РОСТ

УСТАНОВКА НА ДАННОСТЬ



1. ВЫЗОВЫ / СЛОЖНОСТИ

2. НЕОБХОДИМОСТЬ СТАРАТЬСЯ

3. НЕУДАЧИ

4. УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ

5. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

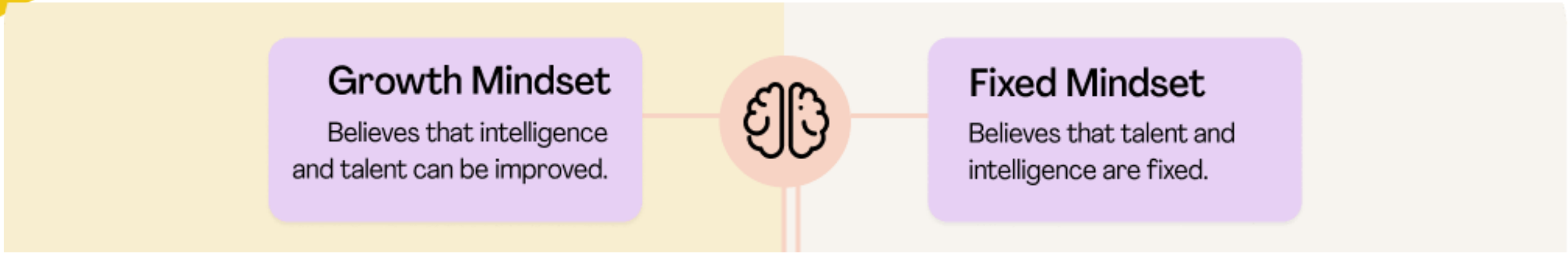
МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ

УСТАНОВКА НА РОСТ		УСТАНОВКА НА ДАННОСТЬ
Мотивация: охотно принимают вызовы и риски возможной неудачи	**ВЫЗОВЫ / СЛОЖНОСТИ**	**Сопротивление:** избегают вызовов, чтобы предотвратить возможность неудачи
Усилия: считают, что усилия и практика могут привести к мастерству	**НЕОБХОДИМОСТЬ СТАРАТЬСЯ**	**Инерция:** считают, что таланты врожденные, поэтому усилия и практика не важны
Принятие: неудачи - как временный и упорствуют в достижении целей	**НЕУДАЧИ**	**Вина:** легко сдаются и рассматривают временные неудачи как постоянные неудачи
Вдохновение: успех других людей - источник вдохновения	**УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ**	**Сравнение:** видят в успехе других людей угрозу источник зависти
Обратная связь: возможность для роста и конструктивную критику можно использовать	**ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ**	**Критика:** рассматривают обратную связь как личную атаку и игнорируют конструктивную критику

МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ

УСТАНОВКА НА РОСТ

УСТАНОВКА НА ДАННОСТЬ



БЫТЬ ПРАВЫМ

СОБСТВЕННОЕ ЭГО

КОНФЛИКТЫ

ЭНЕРГИЯ

ЭМПАТИЯ

ЗОНА КОМФОРТА

ОПТИМИЗМ И ПЕССИМИЗМ

Два варианта отношения к жизни: оптимизм и пессимизм.

- Оптимисты обычно имеют более здоровые привычки, чем пессимисты.
- Наша иммунная система может функционировать лучше, если мы относимся к жизни с оптимизмом.
- Имеющиеся данные указывают, что оптимисты живут дольше, чем пессимисты.

В основе пессимизма лежит **беспомощность.** Влияет способ объяснения мира.

ОПТИМИЗМ И ПЕССИМИЗМ

		ПЛОХОЕ			ХОРОШЕЕ	
		Оптимист	Пессимист		Оптимист	Пессимист
УСТОЙЧИВОСТЬ						
	Постоянство					
	Временность					
ГЕНЕРАЛИЗАЦИЯ						
	Специфичность					
	Универсальность					
ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ						
	Внутренняя					
	Внешняя					

ОПТИМИЗМ И ПЕССИМИЗМ

		ПЛОХОЕ			ХОРОШЕЕ	
		Оптимист	Пессимист		Оптимист	Пессимист
УСТОЙЧИВОСТЬ						
	Постояноство		X		X	
	Временность	X				X
ГЕНЕРАЛИЗАЦИЯ						
	Специфичность	X				X
	Универсальность		X		X	
ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ						
	Внутренняя		X		X	
	Внешняя	X				X

ОПТИМИЗМ И ПЕССИМИЗМ

DSM-III-R («Диагностическое и статистическое руководство Американской психиатрической ассоциации»

1) подавленное настроение;
2) утрата интереса к обычной деятельности;
3) потеря аппетита;
4) бессонница;
5) психомоторная заторможенность (медленное мышление или движения);
6) потеря энергии;
7) чувство бесполезности и вины,
8) снижение способности думать и концентрироваться;
9) мысли о самоубийстве или попытки самоубийства.

Тяжелая депрессия – не менее 5 из 9

Депрессия – логическое продолжение пессимизма

Обычная (как результату утраты чего-либо). 25% людей пребывают в ней хотя бы в легкой форме

Аффективные расстройства – биполярная и монополярная

При соотнесении списка с DSM с состоянием людей, принимавших участие в эксперименте совпало 8 из 9 (кроме мыслей о суициде) для выученной беспомощности и ни одного для остальных.

Причина депрессии – убежденность в бесполезности своих действия.

Женщины страдают вдове чаще.

СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

Основные стратегии управления стрессом:

1 ПРЕВЕНТИВНЫЕ

- Эффективная коммуникация
- Физическая нагрузка
- Правильное питание
- Тайм-менеджмент

2 РАССЛАБЛЕНИЕ

- Медитация
- Дыхание
- Работа с телом
- Визуализация

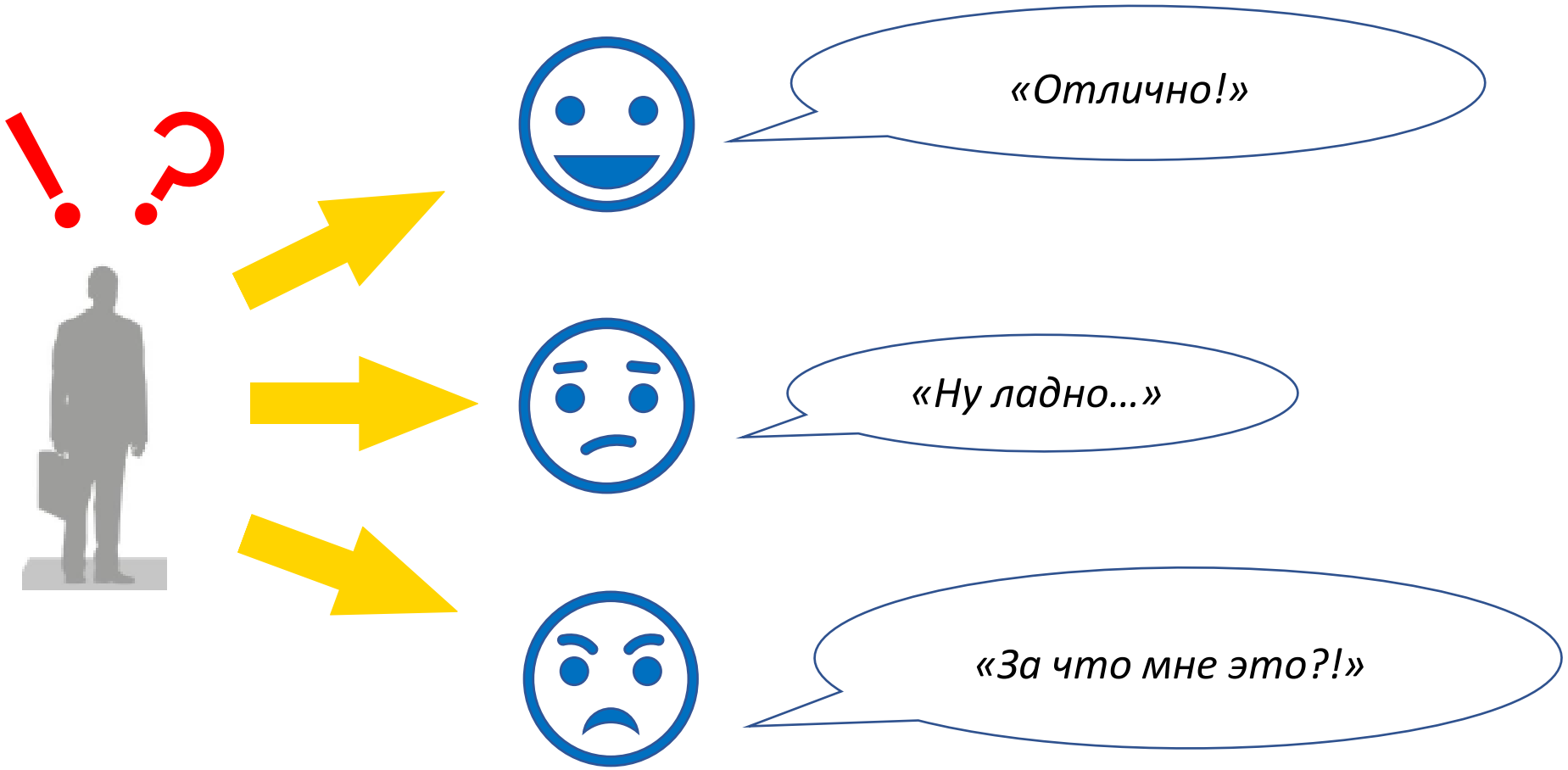
3 РАБОТА С УБЕЖДЕНИЯМИ

- Зона комфорта
- Ошибки мышления
- Ценности и установки
- Оптимизм и пессимизм

4 РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ

- Эмоциональный интеллект
- Управление гневом
- Работа с тревогами и беспокойством

ТРИ РЕАКЦИИ НА «ПРОБЛЕМУ»



СКОЛЬКО (ПРИМЕРНО) ЛЕТУЧИХ МЫШЕЙ?

КОГНИТИВНАЯ РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ

Два волшебных слова:

- «А что если?»
- «Зато…»

Четыре полезных вопроса:

- Что в этом хорошего?
- Как я могу это использовать?
- Чему я могу благодаря этому научиться?
- Как могу избежать этого в будущем?

ПРАКТИКА

1. Опоздали на самолет возвращаясь из командировки
2. Увольняется сильный эксперт из вашей команды
3. Начальник в пятницу вечером сказал что придется поработать в выходные

Время: 3 мин

УПРАЖНЕНИЕ «РАБОТА С ТРЕВОГОЙ»

1. Вспомните ситуацию которая Вас тревожит/вызывает беспокойство
2. Оцените уровень тревоги по шкале 1-10
3. Ответьте и запишите ответ на следующие вопросы:
   - Что самое худшее что может произойти?
   - Какова вероятность этого?
   - Что я могу сделать чтобы снизить «риск»?
   - Что я могу сделать чтобы снизить «ущерб»?
   - Какие конкретные шаги я могу предпринять?

4. Оцените уровень тревоги сейчас

Время: 5 мин

УПРАЖНЕНИЕ «РАБОТА С ТРЕВОГОЙ» 2

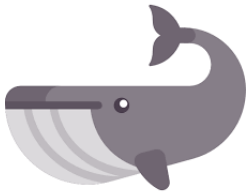
1. Что плохое может произойти?
2. Как я могу предотвратить или уменьшить риск?
   - (5-10 пунктов)
3. Что я могу предпринять если то, чего я боюсь все-таки случится?
   - (5-10 пунктов)
4. Цена моего бездействия? (Что будет если ничего не делать через 1, 3, 6 месяцев?)
5. Если начну действовать, то какие выгоды получу, даже в случае частичного успеха?

Время: 5 мин

ТРИ КИТА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

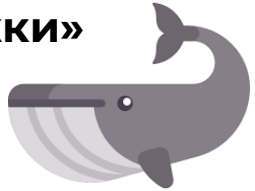
Устойчивое мышление:

f. Фокус на развитии и **постоянном обучении**
g. **Уверенность** в себе
h. Рациональный **оптимизм**
i. Гибкость и **критическое мышление**
j. **Эмпатия**



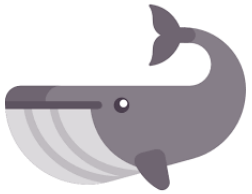
Устойчивое поведение:

k. Фокус на том, что **в зоне контроля**
l. **Поддержание здоровья**
m. Расширение своей **зоны комфорта**
n. Понимание и **управление своими эмоциями**
o. Создание и поддержание своей **«сети поддержки»**



Устойчивый фундамент:

a. Понимание **смысла и целей** своей жизни,
b. Наличие **конкретных целей** и приверженность им
c. Знание своих ценностей, установок
d. Понимание своих сильных и слабых сторон
e. Само-мотивация и **ответственность**



ОСТАЕМСЯ НА СВЯЗИ

https://t.me/kalinichev_school