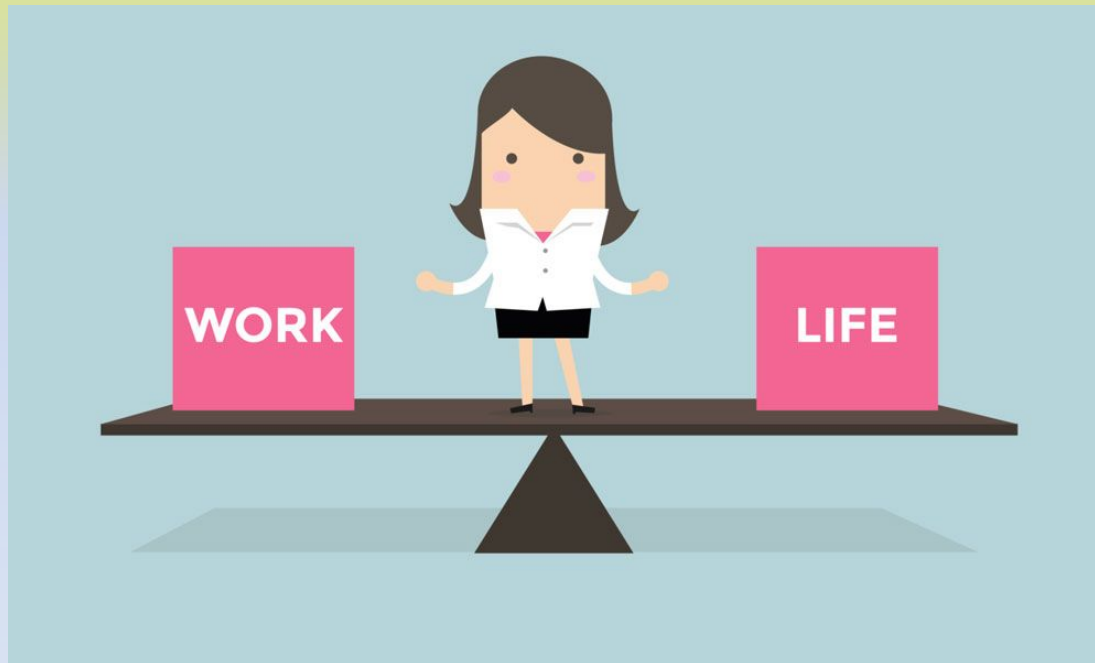


Семинар-практикум

Как найти баланс «работа / личная жизнь?»



Сергей Михайлович Шингаев

Из профессионального стандарта педагога-психолога

Психологическая профилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях)

✓ разъяснение субъектам образовательного процесса необходимости применения берегающих здоровье технологий, оценка результатов их применения

Work-life balance: некоторые факты

- В 2007 году Правительство **Японии** приняло Указ о балансе личной жизни и работы.
- Рубеж XX-XXI в. – **дауншифтинг**, Западная Европа, США, Австралия, Россия.
- Следствие несоблюдения баланса – **выгорание** (профессиональное, *материнское*)



счастье

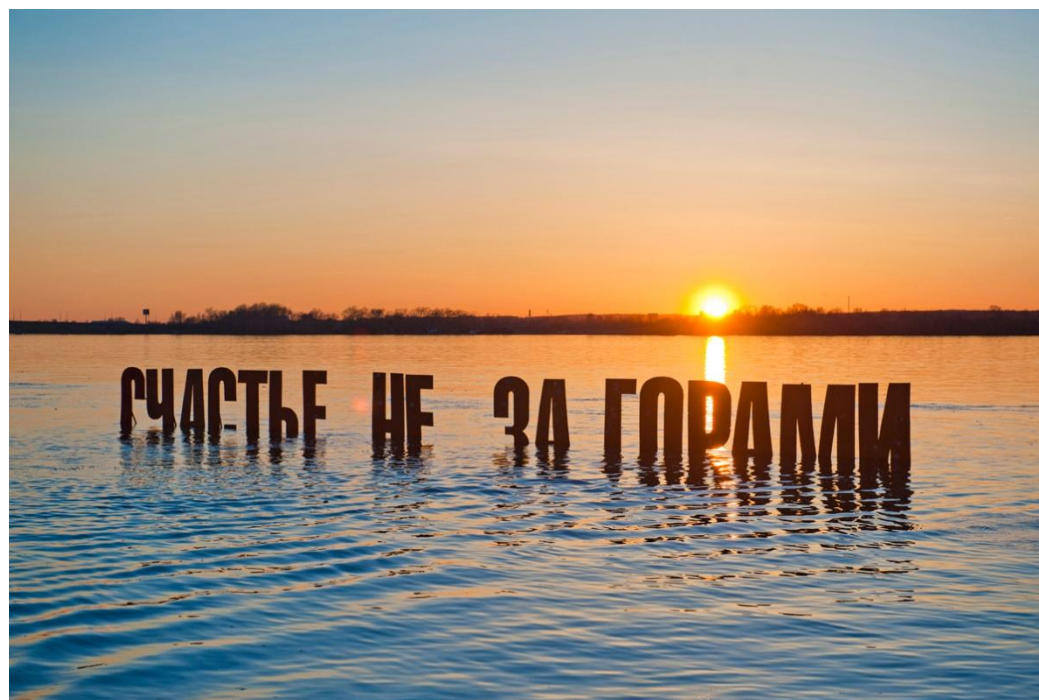


В немецком городе Гейдельберг проводят специальные уроки счастья. Уроки ведет директор школы. Главная задача учеников – научиться жить в гармонии с собой, слушать свое сердце и просто быть счастливым. Экзаменов по этому предмету нет, но каждый ученик к концу года должен воплотить в жизнь собственный проект: снять «добрый» ролик или заняться благотворите



Мифы о счастье

1. Счастье нужно «найти»
2. Чтобы стать счастливым, нужно изменить жизненные обстоятельства
3. Человек либо счастлив, либо нет



Что говорят обычные люди?

**Маленькие
радости
жизни**

Мечты

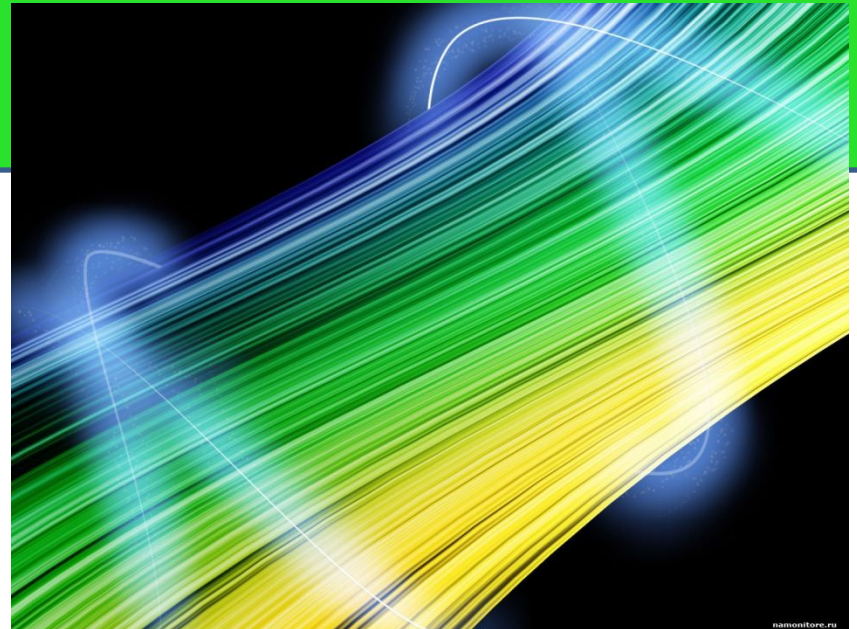
**Свежее
постельное
белье**

**Ощущение
лучей солнца
на лице**

**Добрый
поступок от
незнакомца
человека**

Психология оптимального переживания: методика «Поток» - Михай Чиксентмихайи

- полная поглощенность деятельностью
- удовольствие от самого процесса
- готовность платить только за то, чтобы заниматься этим



Теория 40% - Соня Любомирски

От чего зависит счастье?



**Почему обстоятельства
мало значат для счастья?**



**ГЕДОНИЧЕСКАЯ
АДАПТАЦИЯ**

Теория 40% - Соня

Дубинский

Благодарить за все,
что у них есть

Посвящать много времени
семье и друзьям

Чаще первым протягивать
руку помощи

Смотреть в будущее с
ОПТИМИЗМОМ

Радоваться простым
удовольствиям «здесь и
сейчас»

Регулярно заниматься
физическими упражнениями

Сохранять внутреннее
равновесие перед лицом
проблем

От чего зависит счастье?



Иметь «дело всей
жизни»

Длительное счастье

Привычка

Положительные эмоции

КАК?

Мотивация +
усилия +
настойчивость

Своевременность и
разнообразие

Социальная
поддержка

Work-life balance: что делать?

- Понятие баланса **индивидуально**

Методики:

- ✓ Определить свою систему ценностей, личную миссию, приоритеты
- ✓ Уйти от общения с «токсичными людьми» к общению с непохожими на вас и, возможно, в чем-то превосходящими вас
- ✓ Учиться быстро расслабляться
- ✓ Отдыхать так, как нравится
- ✓ Оптимизировать быт и однотипные операции

ОКСФОРДСКИЙ ОПРОСНИК СЧАСТЬЯ

