



Внедрение модели сохранения устойчивости и благополучия образовательного учреждения.

**АНДРЮШИНА  
ОЛЬГА ВЯЧЕСЛАВОВНА**

Исследую тему  
внутреннего  
благополучия,  
практикую и передаю

кандидат педагогических наук,  
экспоненциальный коуч,  
бизнес – тренер,  
психолог (специализации:  
позитивная психология,  
организационная психология)



## Программа сессии

1. Актуальность проекта
2. Настрой на устойчивость и благополучие
3. Определение счастья как метанавыка
4. Проект в ОУ
5. Источники энергии для жизни и развития
6. Практика благополучия

# Смена эпох

**SPOD-мир** →

- S** **Standart**  
Устойчивость
- P** **Predictical**  
Предсказуемость
- O** **Ordinary**  
Простота
- D** **Definite**  
Определенность



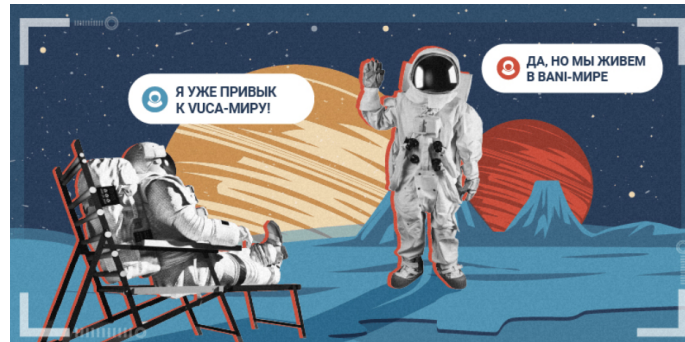
**VUCA-мир** →

- V** **Volatility**  
Изменчивость
- U** **Unkertainty**  
Неопределенность
- C** **Complexity**  
Сложность
- A** **Ambiguity**  
Неоднозначность



**BANI - мир**

- B** **Brittle** / хрупкий
- A** **Anxious** / беспокойный
- N** **Nonlinear** / нелинейный
- I** **Incomprehensible** / непостижимый



SHIVA. Надежда на  
возрождение

**BANI-мир**

**B**rittle / Хрупкий

**A**nxious / Тревожный

**N**onlinear / Нелинейный

**I**ncomprehensible / Непостижимый

**SHIVA-мир**

**S**plit / Расщепленный

**H**orrible / Ужасный

**I**nconceivable / Невообразимый

**V**icious / Беспощадный

**A**rising / Возрождающийся

## Чего требует от нас BANI – мир?



Хрупкость -  
ПОТЕНЦИАЛА И УСТОЙЧИВОСТИ



Тревожность -  
СОЧУВСТВИЯ И ВНИМАТЕЛЬНОСТИ



Нелинейность -  
КОНТЕКСТА И АДАПТИВНОСТИ



Непостижимость -  
ПРОЗРАЧНОСТИ И ИНТУИЦИИ

# АНИТИХРУПКОСТЬ — ЭТО

- способность улучшаться от стресса, становиться более крепким от внешнего негативного воздействия, развиваться при столкновении с хаосом;
- способность к извлечению выгоды из неудач, потерь, ошибок;
- фундаментальное свойство природы — единство, состоящее из хрупких частей, которые реагируют на случайные события и факторы.



**Нассим Николас Талеб,**  
профессор, экономист, трейдер

## Назначение проекта

Городской проект

«Внедрение модели сохранения устойчивости и благополучия образовательного учреждения. Источники энергии для жизни и развития» - **проекты счастья.**

**Это про то, как создавать свои проекты счастья в ОУ, чтобы получить:**

- энергию действия в мире неопределённости;
- проявление заботы и чуткости к людям;



## Настрой на устойчивость и благополучие

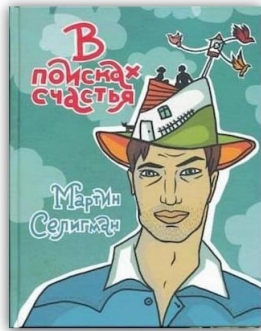
Ответьте на вопрос из карточки.

Сначала индивидуально,

поделитесь в малой группе



«Счастливым живет тот, кто реализует свои индивидуальные достоинства и получает от этого истинное удовлетворение, независимо от того, чем он занят – карьерой, семьей или творчеством»

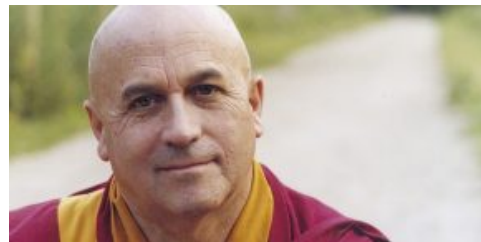
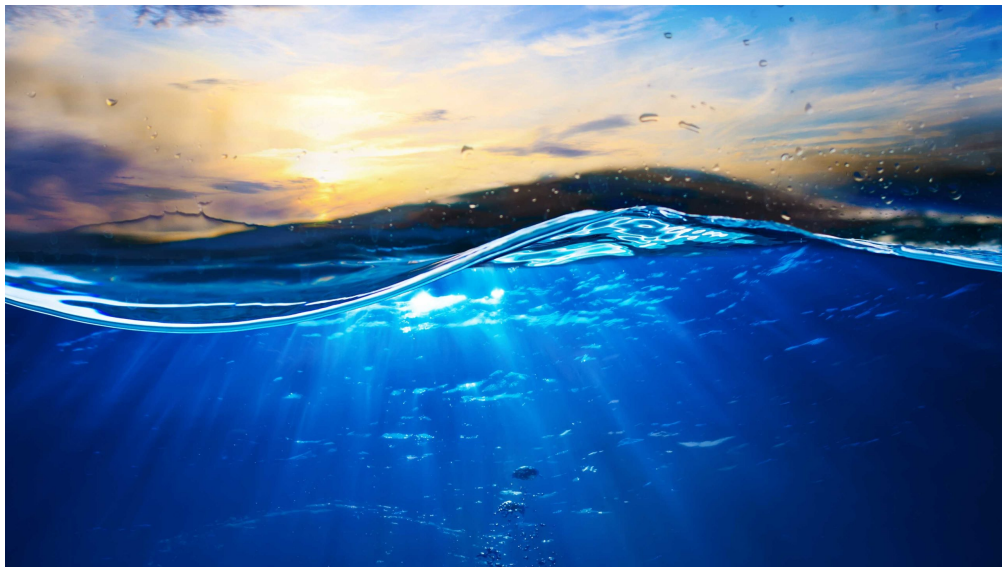


М.Селигман. В поисках счастья.

## Счастье = Благополучие (внутреннее, субъективное) и Процветание

- счастье (happiness),
- удовлетворенность жизнью,
- субъективное благополучие,
- психологическое благополучие,
- процветание (flourishing)





Матье Рикар  
(Matthieu Ricard)

Самый счастливый  
человек на земле



Счастье – это наше отношение к жизни,  
результат нашей работы над собой



**Чем определяется количество счастья в нашей жизни?**

Счастье есть всегда  
Счастье нужно всем  
Счастье – не во вне, оно внутри  
Счастье-это не то, что может  
случиться, это наш выбор  
Счастье- быть настоящим, быть здесь  
и сейчас  
Счастье – свободное течение энергии  
Счастье – это метанавык



## Счастье — это навык



Счастье — это навык, который можно тренировать.

Всё, что нам удалось узнать о человеческом мозге, говорит о том, что научиться счастью можно так же, как обучиться игре на скрипке.

Если вы постоянно практикуете, вы последовательно улучшаете свой навык.

Ричард Дэвидсон, нейробиолог



бизнес-модель, основная цель которой - повышение уровня благополучия людей, удержания и вовлечения их в деятельность.

Well being – современные корпоративные программы.



## Счастливый сотрудник (исследования)

Высокий индекс счастья у сотрудников коррелирует с

- меньшим числом критических ошибок (на 26%),
- меньшей подверженностью выгоранию (на 79%),
- высокой продуктивностью (13%).

## Счастливым сотрудником (исследования)

В 5 РАЗ

выше эффективность  
руководителя  
в состоянии потока

НА 30%

меньше расходы  
на медицину  
у счастливых  
сотрудников

В 2 РАЗА

меньше вероятность  
смерти от болезней  
у счастливых

НА 13%

более продуктивны  
сотрудники с высоким  
индексом счастья  
на работе

НА 61%

меньше вероятность  
быть уволенными  
у счастливых сотрудников

НА 26%

меньше критических ошибок  
совершают сотрудники с высоким  
индексом счастья на работе

НА 8%

улучшает душевное  
состояние каждый контакт  
со счастливым человеком

НА 37%

компании со счастливыми  
сотрудниками успешнее  
своих конкурентов

НА 10-37%

выше продажи и удовлетворенность  
клиентов у продавцов, которые  
счастливы на работе

НА 78%

менее подвержены выгоранию  
сотрудники с высоким  
индексом счастья на работе

## Основные факторы здоровой среды в организации:

- Атмосфера доверия
- Высокий уровень признания
- Наличие смысла в деятельности
- Безопасная обстановка
- Стабильность организации

Организации, которые вложатся в ментальное здоровье и устойчивость сотрудников, позитивный дизайн организации и культуру заботы, получат преимущество в метриках эффективности и борьбы за кадры.

Счастливым педагогом скорее можно создать позитивный эмоциональный фон во взаимодействии с детьми.

Нейрофизиологи:  
позитивная среда обеспечивает качественное решение сложных, интеллектуальных и творческих задач, а также задач, связанных с общением.



## Эффект лидерского резонанса

Эмоциональное состояние руководителя  
влияет на состояние команды с фактором

**x10**



по отношению к любому другому участнику  
команды



## Проекты счастья в организации. Примеры

1. Проект «Счастливый понедельник»
2. TG канал со счастливыми практиками (от руководителя)
3. «День красоты в глазах смотрящего»
4. Практика «Послания»
5. Самый лучший день!
6. Проект "Доверие"



Это работа с тремя рычагами:

**человек, культура, система**

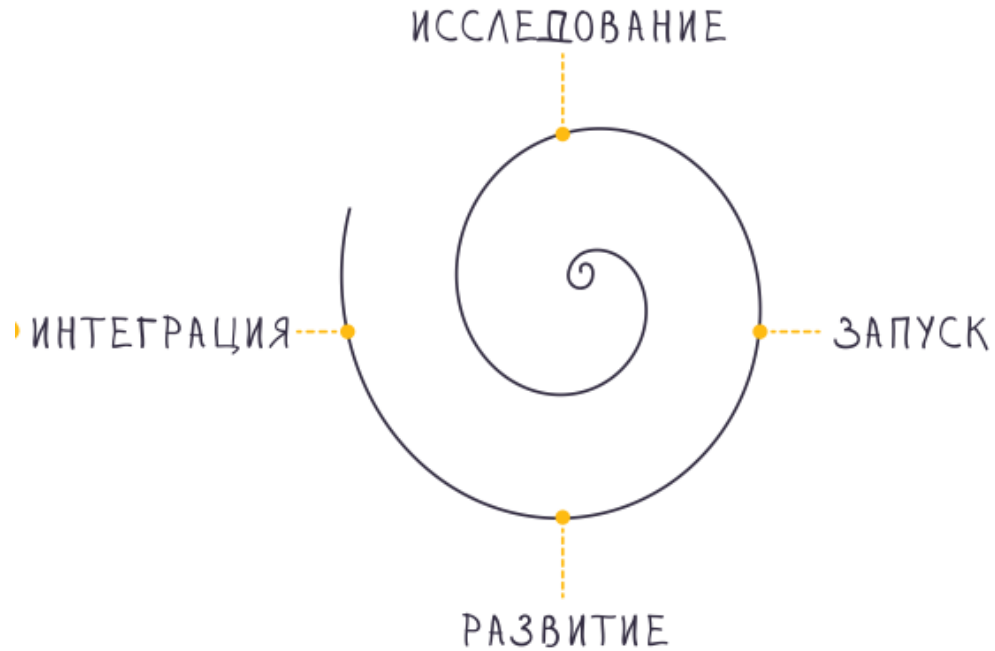


Проекты счастья в  
образовательной организации

из точек  
радости

из точек  
напряжения

## Счастье в образовательной организации



## Проекты счастья в образовательной организации

исследование	запуск	развитие	интеграция
<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование команды проекта</li> <li>• обучение команды проекта (вводная сессия)</li> <li>• интегральная диагностика организации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сбор инициатив по повышению благополучия ОУ</li> <li>• тренинги и мастер-классы по тематике «Источники энергии для жизни и развития ОУ» для участников ОП</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• регулярные сессии команды проекта</li> <li>• реализация инициатив на уровнях:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ человек (участник ОП: ученик, учитель, руководитель, родитель),</li> <li>○ культура (отношения и ценности),</li> <li>○ система (процессы в организации)</li> </ul> </li> <li>• фиксация побед и позитивных изменений,</li> <li>• анализ сложностей и недостатков, корректирование хода проекта,</li> <li>• обучение команды проекта и сотрудников</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подведение итогов проекта в ОУ</li> <li>• интервью и опросы для анализа результатов изменений и планирования следующих действий</li> <li>• формирование традиций и сборка материалов для закрепления успешного опыта в культуре и системе ОУ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• отчет о сильных сторонах и точках развития ОУ</li> <li>• вовлечение в проект ключевых участников команды (директор ОУ, администрация...)</li> <li>• дорожная карта проекта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• запущена серия инициатив развития</li> <li>• большинство сотрудников прошли обучение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• реализация важных изменений в культуре и системе организации</li> <li>• развитие у участников ОП ключевых навыков устойчивости и развития в условиях перемен</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• новое состояние культуры и системы ОУ</li> <li>• новый уровень навыков и знаний в области устойчивости и развития (персонального и организации)</li> <li>• рост уровня благополучия образовательного учреждения:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ снижение показателей тревожности участников ОП, выгорания педагогов, количества конфликтов,</li> <li>○ повышение вовлеченности, мотивации, оптимизма, образовательных результатов, привлекательности ОУ как работодателя</li> </ul> </li> </ul>

## За что я благодарен

- Сотрудникам и команде
- Руководству
- Детям/их родителям
- Себе

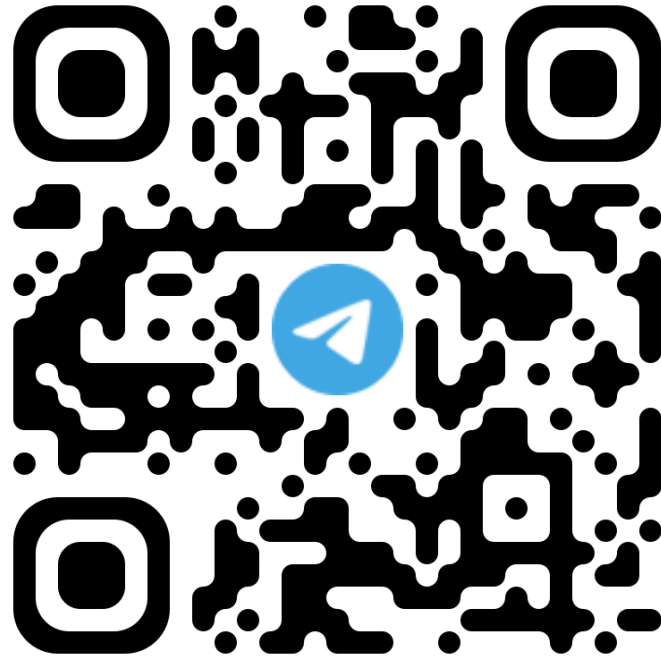


В группах за 5 минут написать максимальное число благодарностей

## Домашнее задание

1. Вести Дневник энергии
2. Каждый вечер писать не менее 3 благодарности

Телеграмм канал  
Практики счастья



“

**С каким словом уходите?**



**С любовью и благодарностью!**

**Будьте счастливы!**