



Внедрение модели сохранения
устойчивости и благополучия
образовательного учреждения.
Источники энергии для жизни и
развития

вводная сессия

Исследую тему внутреннего
благополучия, практикую и
передаю

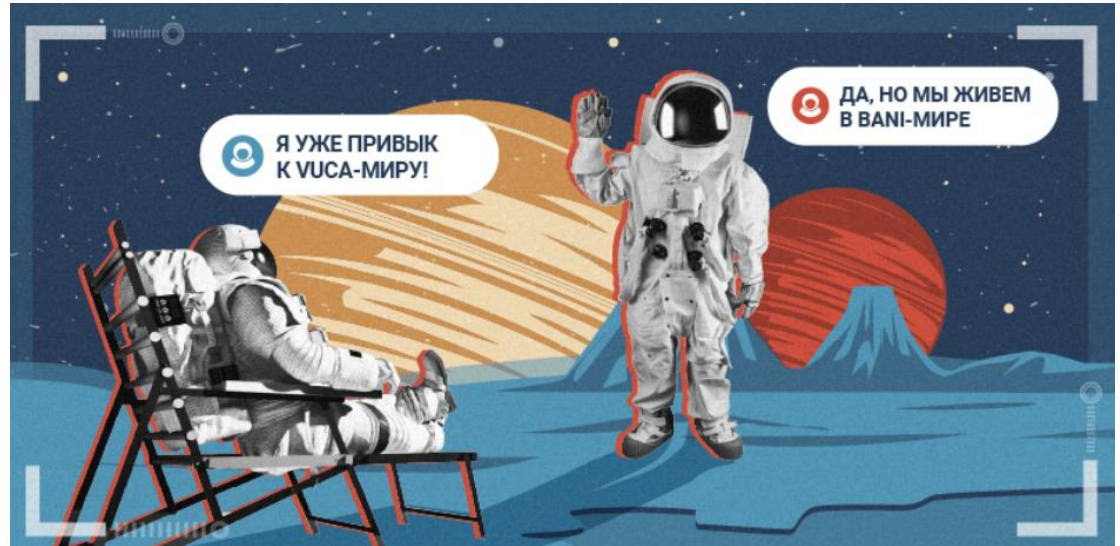
кандидат педагогических наук,
профессиональный коуч,
бизнес – тренер,
психолог (специализации:
позитивная психология,
организационная психология)



1. Актуальность проекта
2. Настрой на устойчивость и благополучие
3. Определение счастья как метанавыка
4. Проект в ОУ
5. Практика благополучия

BANI как новый способ осмыслить меняющуюся реальность

- Brittle (хрупкий),
- Anxious (тревожный),
- Nonlinear (нелинейный),
- Incomprehensible (непостижимый).



52%

россиян стали больше нервничать.

23%

россиян хотели бы обратиться к психологу.

17%

россиян стали более тревожными.

По данным РБК, 2022

1 место

– занимает среди фобий россиян падение уровня жизни [Tvernews.ru, 2021].

50%

– россиян боятся третьей мировой войны [«Актуальные комментарии», 2021].

60%

– россиян опасаются роста цен [Vavilon.ru, 2020].

Хрупкость
требует



потенциала
и устойчивости

Тревожность
требует



сочувствия
и внимательности

Нелинейность
требует



контекста
и адаптивности

Требования
к непостижимости



прозрачность
и интуиция

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

Антихрупкое лидерство делает
человека, команду и организацию
гибкими и устойчивыми в условиях изменений и
неопределенности



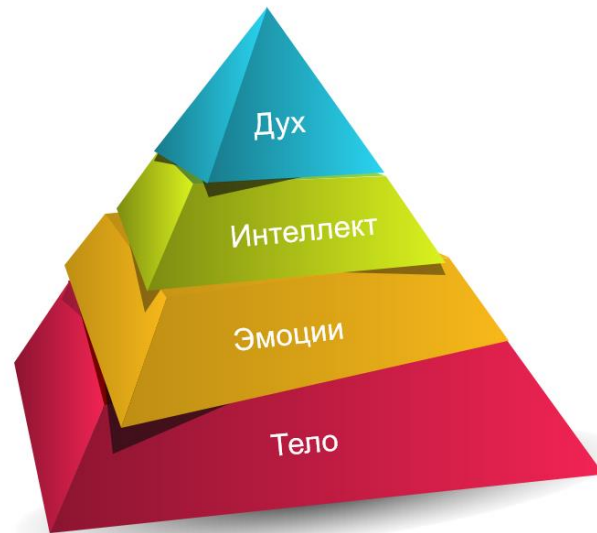
Городской проект

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

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

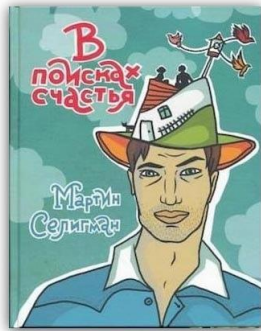
- энергию действия в мире неопределённости;
- проявление заботы и чуткости к людям;
- больше тепла и доверия в коммуникациях
- благополучие человека и организации.

Как я **сегодня** проявил (а) любовь к себе?



Поделитесь с 2-мя коллегами

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



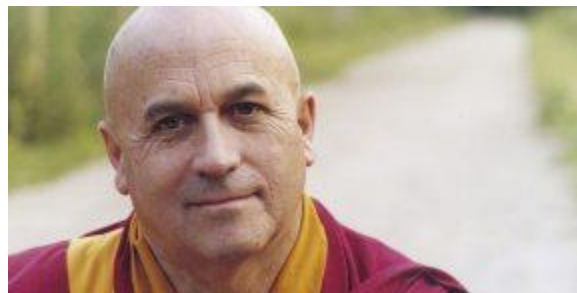
М.Селигман. В поисках счастья.

Основные конструкты в психологии

Счастье = Благополучие (внутреннее, субъективное)
и Процветание

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





Матье Рикар (Matthieu Ricard)

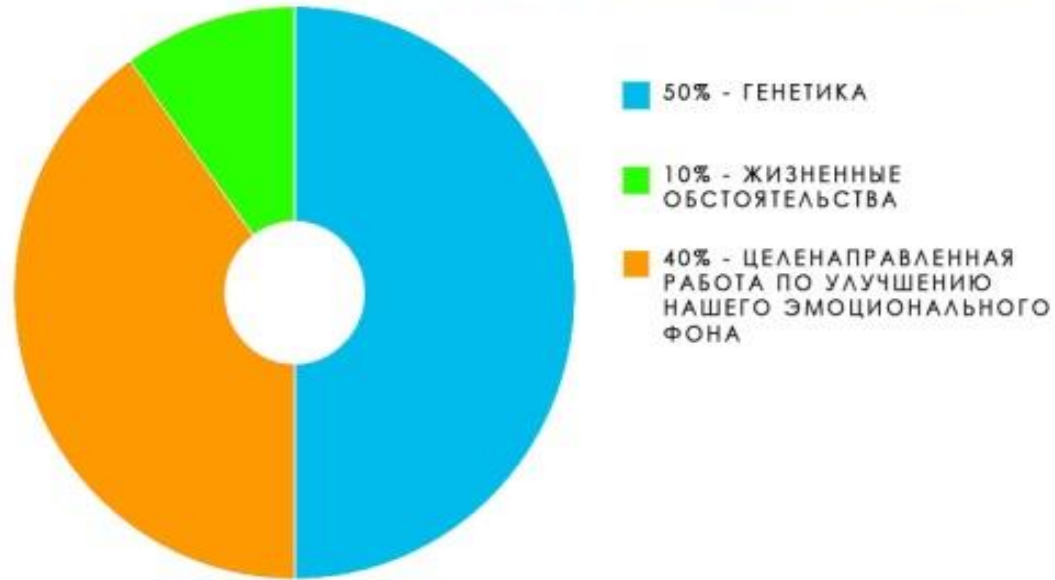
Буддийский монах, писатель, фотограф. Самый счастливый человек на земле.

Невролог Ричард Дэвидсон во время своего исследования состояния счастья обнаружил, что Матье набрал 4,5 балла, в то время как 3,0 балла означают огромное счастье.



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, 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 и исследователь медитации

Счастье – это метанавык современного человека



«Если вы хоть чего-то стоите как профессионал, то должны это сделать со своим умом»

Well being – современные корпоративные программы.

Основная цель – повысить уровень благополучия кадров, удержать и вовлечь персонал.



СЧАСТЬЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЛУЧШАЕТ БИЗНЕС-РЕЗУЛЬТАТЫ

Десятки исследований показывают, что высокие результаты доступны человеку и командам из состояния «счастья в деятельности»

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 79%

менее подвержены выгоранию
сотрудники с высоким
индексом счастья на работе

1. Проект «Счастливым понедельник»
2. ТГ канал со счастливыми практиками (от руководителя)
3. Проект «Найди старание» - научиться видеть и ценить усилие другого человека в процессе (в жизни, в работе)
4. Практика «Послания»
5. Проект «Доверие»
6. Создаю 1,5 метра счастья

Проекты счастья в
образовательной
организации

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

ИССЛЕДОВАНИЕ



Дневник энергии

День 0

День 1

День 2



За что я благодарен

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

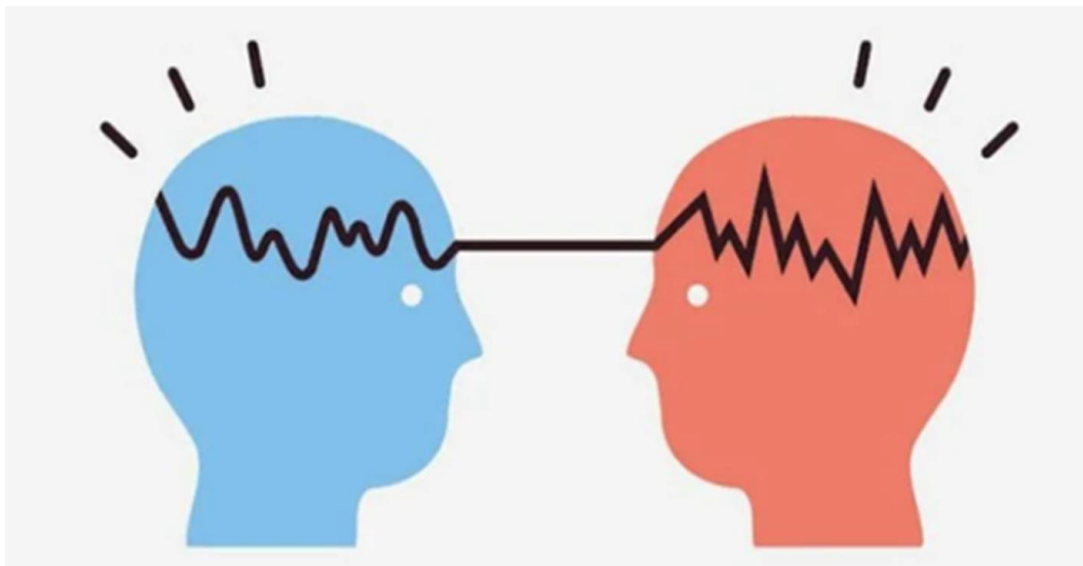


В группах за 5 минут написать максимальное число благодарностей

**От нашего внутреннего состояния зависит то,
что мы передаем людям**



**Зеркальные нейроны- клетки головного мозга,
которые отражают состояние других людей**



Эффект лидерского резонанса

Эмоциональное состояние руководителя
влияет на состояние команды с фактором

x10



по отношению к любому другому участнику
команды



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

**С любовью и
благодарностью!**

Будьте счастливы!