



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

Мурышова Светлана Владимировна,  
директор

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

**Методические мероприятия МКОУ ДПО РЦ  
октябрь 2022г-апрель 2023г.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>1.</b>	<b>Вводная сессия для управленческих команд - участников проекта</b>	<b>Октябрь 2022г</b>
<b>2.</b>	<b>Мастер-класс по теме «Источники энергии для жизни и развития ОУ в условиях перемен»</b>	<b>Октябрь 2022г.</b>
<b>3.</b>	<b>Сессия сопровождения для представителей команд</b>	<b>Ноябрь 2022г</b>
<b>4.</b>	<b>Фасилитационная сессия «Экологичные изменения. Внедрение в режиме agile»</b>	<b>Декабрь 2022г.</b>
<b>5.</b>	<b>Мастер-класс для команд проекта по тематике «Стратегии антихрупкости и благополучия»</b>	<b>Январь 2023</b>
<b>6.</b>	<b>Занятие с элементами тренинга для команд «Ненасильственное общение в образовательном процессе»</b>	<b>Март 2023г.</b>
<b>7.</b>	<b>Городская инновационная площадка «Созвездие творческих идей»</b>	<b>Март - апрель 2023г.</b>

# Блог проекта, созданный Ресурсным центром

## Модульная лаборатория "Инноватор"

### О проекте

Цель проекта	Повышение устойчивости и благополучия муниципальных образовательных учреждений городского округа Тольятти посредством внедрения модели «Источники энергии для жизни и развития»
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Создание системы методического сопровождения внедрения модели «Источники энергии для жизни и развития» в МОУ.</li><li>2. Организация деятельности МОУ по запуску модели «Источники энергии для жизни и развития».</li></ol>

Поиск по этому блогу

Поиск

- Руководитель и команда проекта
- О проекте
- Деятельность в рамках проекта
- Результаты мониторинга
- Методические материалы

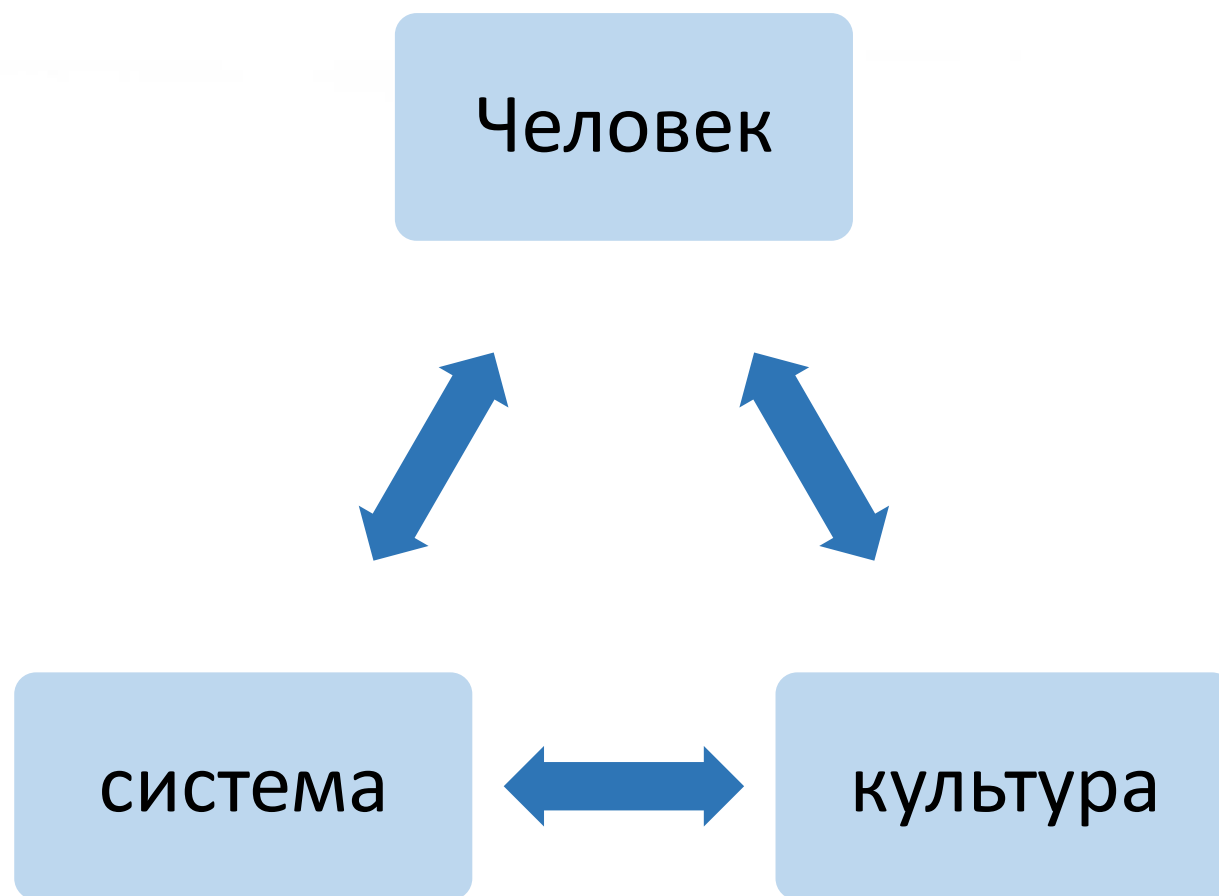



## Рабочая группа проекта

- Директор
- Заместитель директора по УВР
- Методисты
- Педагоги дополнительного образования 5 чел.

Работа с коллективом началась в октябре 2022 г.


# Модель сохранения устойчивости и благополучия





## Этапы по работе над моделью устойчивости и благополучия

<b>исследование</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Проведение «Интегральной диагностики»</li><li>• Анализ традиций</li><li>• Выявление сильных и слабых сторон сотрудников с целью вовлеченности и мотивации в мероприятия учреждения</li><li>• Анализ психологического климата</li><li>• Создание команды проекта</li><li>• Мозговой штурм</li><li>• Разработка «Дорожной карты»</li></ul>
<b>запуск</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Установочный семинар – практикум</li><li>• Погружение коллектива в систему «Источники энергии для жизни и развития»</li></ul>



## Этапы по работе над моделью устойчивости и благополучия

развитие

- Тренинг «Стрессы. Техники и способы управления ими»
- Поход выходного дня «Ах, Самара – городок»
- Игра «Наобум»
- Оздоровительная практика «Гимнастика без усилий»
- Тренинг «Настроение и эмоциональное здоровье»
- Мастер-класс «Я рисую, я живу»
- Мастер-класс «Техники сохранения семейных традиций через изготовление лоскутных персонажей»
- Семинар-практикум «Зажимы и их преодоление»
- Анализ и корректировка хода проекта



## Этапы по работе над моделью устойчивости и благополучия

### интеграция

- Проведена интегральная диагностика
- Анализ предварительных результатов и планирование дальнейших действий
- Встречи в неформальной обстановке
- Презентация фото отчетов о совместном досуге
- Новая система корпоративных традиций (походы выходного дня, совместные выходы в театр, на концерты, спортивные мероприятия, мастер-классы и тренинги от участников проекта «Моё хобби»)
- Мониторинг результативности проекта





# Тренинг «Стресс. Техники и способы управления им»



# Тренинг «Настроение и эмоциональное здоровье»



# Оздоровительная практика «Гимнастика без усилий»



# Мастер-класс «Я рисую, я живу»





## Игра «Наобум»



# Поход выходного дня «Ах, Самара – городок»





## Новые традиции:

- **Создан внутрикорпоративный чат**
- **ПВД в городе и за его пределами**
- **Творческие поздравления сотрудников, создание фильмов и клипов**
- **Совместные выходы в театр, на концерты, спортивные мероприятия**
- **Проведение праздников в новых форматах (интеллектуальные игры, мастер-классы по живописи, гончарному мастерству и т.д)**



# Изменения в коллективе

**Увеличилась вовлеченность сотрудников в проект  
Появились новые корпоративные традиции**

**Повысилась стрессоустойчивость и сплоченность**

**Снизилась показатели уровня тревожности и  
профессионального выгорания**





# Планируемые мероприятия

**Оздоровительная  
программа  
«Спортивный серпантин»**

**Практикум  
«Живи играя»**

**Встречи в неформальной  
обстановки**

**Походы выходного дня**

**Мастерская «Мое хобби»**

**Проведение интервью  
для анализа результатов  
и планирования**

# Воздействие эфирных масел на эмоции

3 способа использования эфирных масел:

- Ароматический (диффузор или вдыхание с ладонек)
- Наружное применение (нанесение на кожу и волосы)
- Внутреннее применение (с водой, пищей, в капсулах)



# Примеры химических свойств масел

- **Восстанавливающие:** масла для эмоциональной и физической поддержки. Они предназначены для восстановления и укрепления тела и духа: **Лемонграсс, Мелисса, Корица, Кассия, Кумин, Кинза, Гвоздика, Береза**
- **Тонизирующие:** масла для вдохновения. Они вызывают ощущение радости, обновления и воодушевления: **Бергамот, Дикий апельсин, Дугласова пихта, Грейпфрут, Лимон, Мандарин, Голубая пижма, Лайм**
- **Заряжающие энергией:** масла для поддержания мотивации и бодрости. Натуральные стимуляторы со свежим ароматом помогают пробудить тело и разум: **Мята перечная, Фенхель, Укроп, Мята садовая**
- **Очищающие:** при наружном местном применении они улучшают цвет кожи и ее внешний вид. Их аромат помогает также справиться с сомнениями и неуверенностью: **Роза, Герань, Майоран, Чайное дерево**
- **Успокаивающие:** помогают расслабиться умственно и физически. Как правило, их используют для медитаций, борьбы со стрессом и подготовки ко сну: **Лаванда, Базилик, Бергамот, Римская ромашка, Кориандр (семена), Шалфей мускатный, Кинза, Петитгрейн**
- **Умиротворяющие:** помогают смягчить эмоциональные и физические проблемы. Аромат этих масел умиротворит и утешит: **Мирра, Иланг-иланг, Мелисса, Черный перец, Копайба, Имбир, Кедр**
- **Создающие гармонию:** помогают снять напряжение и вызывают более спокойные, гармоничные чувства: **Нард, Кедр, Ветивер, Пачули, Сандаловое дерево**



Мечтай!  
Улыбайся!  
Наслаждайся  
*каждым*  
*моментам!*

